الحب والزواج

زينب صادق

الكتاب الذهبى يناير ١٩٨٦

يصدر عن :

مؤسسة روز اليوسف

رئيس مجلس الإدارة
عبد العزيز خميس

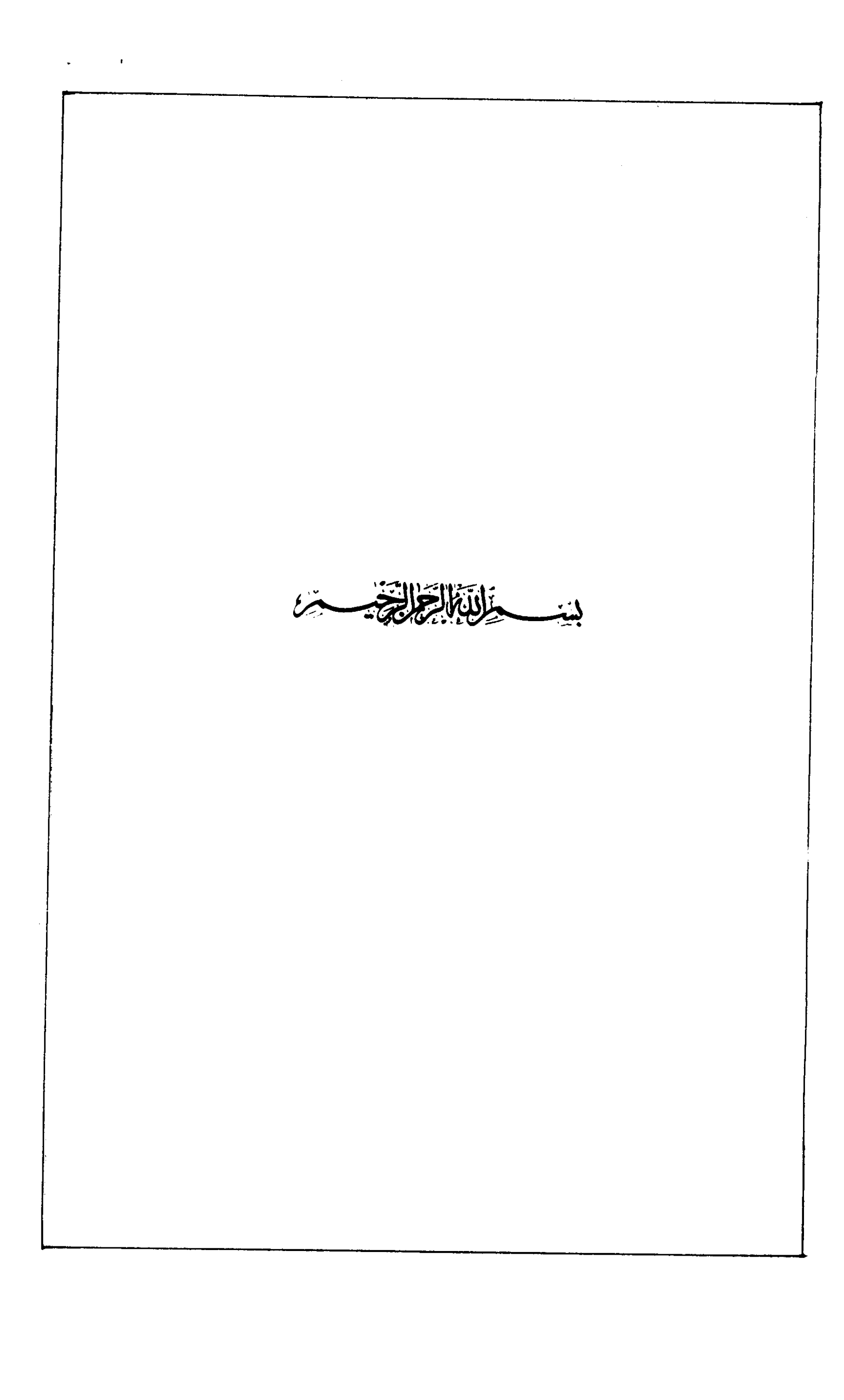
العضو المنتدب
سعاد رضا

المستشار الفنى
جمال كامل

رئيس التحرير
عدلى فهيم

المشرف الفنى
مارى ميخائيل

العنوان القاهرة - مؤسسة روز اليوسف
٨٩ (أ) شارع قصر العينى ت :
٣٥٤٠٨٨٨ - ٣٥٤٠٨٨٧ - ٣٥٤٧٨٥٦
مكتب الاسكندرية شارع كنيسة
دبانه ٥ ٨٠٧٢٤٠ - ٨٠٩٢١١ -
٨٠٩١٣٤
المراسلات باسم رئيس التحرير
الاعلانات بالاتفاق مع الادارة


بسم الله الرحمن الرحيم

كلمـــــة حب

الحب حديث الاجيال المفضل من الصعب تعريفه فكل قصة حب مختلفة . قالوا أن الحب الآن فقد معانى كثيرة طغت عليه المادة ومع ذلك فالحب موجود وسنحاول القاء بعض الضوء عليه .

والزواج يختلف من زوجين الى آخرين . لكننا هنا سنحاول أن نلقى الضوء على بعض الجوانب الهامة فى علاقة الزواج ، حتى يكون زواج غير تقليدى . لقد تغيرت مفاهيم الناس للزواج الآن تبعا لمتطلبات العصر وأفكارهم الجديدة وأصبح المعارضون له أكثر من المؤيدين وبالرغم مـــن هذه التغيرات الا اننا لابد أن نحتفظ بوظيفـــة العائلة بينما نقوى مؤسسة الزواج أى نقوى العلاقة بين الزوجين .

من أجل هذا الموضوع الحيوى الذى أقدمه قرأت فى مراجع أجنبية وعربية وعايشت تجارب حيوية من الناس ومن الحياة بالاضافة الى ملاحظاتى الشخصية .

ز . ص

لوحة الغلاف والرسوم الداخلية :
للفنان ابراهيم عبد الملاك

مراحل الحب

« اذا سمحت لنفسى بالتورط فى علاقة حب . اخاف ان اكون سجينا . افقد نفسى فى رغبات وسيطرة الآخر، اخاف ان يستغلنى . ان يسالنى اكثر مما استطيع ان أعطى ، اخاف ان يعتمد على تماما . اخاف ان اخذله. اخاف ان يجرحنى » .

بعض الناس يحبون ان يعيشوا حياتهم فى مغامرات عاطفية، وهم حريصون الا يمتد حبهم الى اكثر من مغامرة ، يمكن لهذه المغامرة ان تستمر اسابيع او شهورا قد تمتد لسنة او اكثر ، على شرط الا تتحول المغامرة الى عاطفة قوية وارتباط ، يعتقدون ان حياة المحبين فى الرباط الاجتماعى تفقد نشوتها وبهجتها ، ومع ذلك يقولون انهم يعيشون حبا كبيرا فى كل مغامرة !! .. الحب الكبير هو لحظات من نوبة انفعال عاطفى، لكنه ينمو مع الوقت فى مراحل مختلفة ، ليس هو حادث رومانسى لكنه تاريخ مشترك بين اثنين . هؤلاء الذين يحبون ان يعيشوا حياتهم فى مغامرات عاطفية يقفون عند المرحلة الاولى للحب حيث تكون بهجة العثور على الآخر وحيث يكون الحب غير متوازن يشعر أنه يطير فى الهواء هؤلاء يريدون فقط

لحظات الرومانسية او الانجذاب التى تتصــف بهمـــا المرحلة الاولى للحب ، لكنها فقط عتبة الشعور ، فالذين يقفــون عند هذه المرحلة انما يقفون على عتبة باب يخافون او لا يريدون الدخول الى عالمه المجهــول فلا يمكنهم معرفة اذا كان هـــذا الحب حقيقيا أم مجرد افتتان .

اننا لسنا عميان تماما عندما نحب ، اننا نرى بوضوح كل السمات التى يمكنها ان تسبب المشاكل فى علاقة حبنا لكننـــا نحول كل سيئة الى ميزة فى الآخر .. هكذا .. بسبب الافتتان فى المرحلة الاولى للحب .

تأتى بعدها المرحلة الثانية ، وهى المرحلة الاندماجية ، كل طرف يريد الآخر أن يكون مثله تماما بنفس الاهتمامات ، بنفس الحالات النفسية ، ونفس الشعور الداخلى ، وعندما يرغب أحدهما فى رؤية الآخر لابد ان يكون الآخر يريد أن يراه فى نفس اللحظة !!.. وهذه المرحلة تكون متأثرة بحالة عدم التوازن فى المرحلة الاولى ، فالحقيقة ان كل اثنين محبين مختلفان ، كل له مزاجه وذوقه كل منهما له خلفية مختلفة فى عائلة مختلفـــة ومطالب معقدة . اذا لم يحدث توازن سريع فى هـــذه المرحلة تحدث مشكلة . أول صدمة فى علاقتهما معا .

اذا تخطى المحبان المرحلتين الاولى والثانية فهما يصـــلان الى المرحلة الثالثة ، وفى هذه المرحلة يسأل الفرد نفســـــــه أسئلة لم تخطر على باله فى المرحلتين السابقتين . هل الطرف الآخر صحبة حلوة خيرة ؟. هل يمكن ان اعيش معه فى علاقة زواج ؟ . هل يقبل ان يعيش معى ؟ . فى هذه المرحلة يكون الفرد مستعدا للاسئلة الصعبة ومواجهة الاجابات من الطرف الآخر

بواقعية . ففى المرحلتين السابقتين لا يحب كلا الطرفين أن يسأل أسئلة يمكن أن تبعدهما عن بعضهما لا يحبان مواجهة المشاكل بل يرغبان فى اختفائها . وفى المرحلة الثالثة يجد الفرد انه احسن حالا فى علاقته وصحبته ، لقد تخطى خطر الانفصال واصبح مهما للآخر فيكتشف كل منهما الآخر بشىء من الاطمئنان يعرف مميزاته الحقيقية وسيئاته ، تاريخ حياته ، أسراره الخاصة يتناقشان فى كل شىء . يتشاجران . وفى النهاية يتقبل كل منهما الآخر بالرغم من الاختلافات بينهما وربما يصلان الى تقييم هذه الاختلافات والاستمتاع بها . يستكشفان علاقتهما بأمان كمشروع مشترك بينهما ، هذه المرحلة تشبه مرحلة تأثيث شقة خالية ، ماذا يحب كل منهما وماذا يرفض من اثاث لهذه الشقة .

اذا ارتبط الحبيبان برباط الزواج فهما يصلان الى المرحلة الاخيرة فى الحب وهذه المرحلة ليست نهاية للحب كما يعتقد الكثيرون ، لكنها مفاوضات مستمرة بين الاثنين كل منهما يتقبل الآخر اكثر من قبل ويستمتع بحبه . فى هذه المرحلة المعروفة بالتقبل والتعايش معا يمكنهما بناء حياة راضية قوية تصمد أمام ضغوط كل يوم المعيشية والعملية . وتزيد من قيمة الاثنين معا وهذه الحياة تزداد قيمة كلما مر الزمن .

كثير من المحبين لا يصلون الى المرحلة الاخيرة فى الحب خوفا أو هربا أو يكونون قد اكتشفوا فى المرحلة الثالثة عمق الاختلافات بينهم وصعوبة تقبلها . والبعض يكون حبهم غير ناضج وهم غير ناضجين . آخرون يعتقدون أنهم لن يصلوا الى هذه المرحلة وهم عادة من هؤلاء الذين بدأنا الحديث عنهم الذين يتوقفون عند المرحلة الاولى ، وعندما يريد منهم الآخرون

التوغل فى مراحل الحب الاخرى يبتعدون ليبدأوا مرة اخرى مع آخرين الى أن يهتدوا الى طريق النضوج فيحبون بنضوج. الحب الناضج لا يعرفه الا الناضجون .

ليس المهم القول اننا نحب بل ان نعرف كيف نحب وقيمـــة هذا الحب لحياتنا .

« أحبتك لانك تشبهنى . أراؤنا متقاربة . وجهات نظرنا لا تختلف كثيرا ان فرحتى بك هى فرحـــــــة الحب الناضج . فرحة هادئة وعميقة » ..

اننا لا نســتطيع أن نجيب اجابة محددة عما هو الحب . فهو اشياء كثيرة مختلفة بالنسبة لنـــاس مختلفين ، يعرفه البعض على انه وهم البحث عن انسان مثالى ، ويعرف أيضا بأنه حالة من الشعور يصاحبها دافع لعمل شىء مع شـــخص آخر ، وتقول مفاهيم اخرى عن الحب انه سلوك تعاونى بين اثنين للعمل معا فى اســـتمرارية ينتج عنها العلاقة الزوجية والاسرية ان الفرد يحب آخر اذا ما وجد انه يوفى باحتياجاته الضرورية فى الحياة . او يظهر مميزات يقدرها . ومثل هذه التعاريف لا يقولها الفرد العادى فمعظم الناس يعتقدون انهم يعرفون ما هو الحب لكنهم فى الحقيقة يقعون فى خطـأ التعبير عن احتياجاتهم المعقدة يلبسونها رداء براقا بكلمة الحب .

« كلمة أحبك » تعنى أحيانا الجاذبية الجنسية ، أو الجاذبية

المادية من مال ونفوذ ، تعنى أيضـــا الاحتياج لحب الآخـــر واعجـــابه ٠ اعلان الحب هو اعلان عن طلب ، « أريدك ان تقدرنى » . « أريد حماية » « اريد الحنان والاطمئنـــــــان » « أريد أن أعيش معك » ٠ « أريد الاستمتاع بما لديك من ثروة أو نفوذ » ٠

فكلمة الحب ليست دائما الكلمة التى تقول المعنى الحقيقى الذى يقصده الفرد ٠ الاختلاف ليس فقط فى ماذا تعنيه الكلمة ، لكنه أيضا فى الاعتقاد بما يقصده الآخر ٠ مثلا اذا قال شاب لفتاة انه يحبها فهى تعتقد انه يقصد طلبها للزواج ٠ وعندما تقول له انها تحبه فهو يعتقد انها تتقبله كما هو ولن تشـــكو أو تضايقه بمطالب ٠ كل منهما لديه اعتقاد غير واقعى من تصرف الآخر حيال اعترافه بالحب ٠

يعتقد البعض أن الحب يقع على رأس الفرد مثل صاعقة لا يدرى من أين تأتى ! ٠ وحتى لا يحـــدث هذا الخلط بين الصواعق والمشاعر الانســانية سنتحدث عن ثلاثة وجـــوه للحب ، وهى ٠ الافتتان ٠ الحب الرومانسى والحب الناضج ٠

كل فرد جرب الافتتان فى فترة من حياته ، والافتتان عاطفة نتحدث عنها دائما بفعل الماضى ، نسمع من يقول ، لقد افتتنت بهذه أو هذا ٠٠ واذا قال أحد انه مفتون فى الحاضر فسرعان ما تذهب هذه العاطفة لانها غير مســـتقرة وليست دائمـــة ٠ الافتتان حالة يجربها الفرد خلال الشعور بالوحدة أو الضجر ، يجرب هذه الحالة من الحب المتزوجون الذين يشعرون بالضجر أو الوحدة فى فترة من حياتهم الزوجية ، والمغتربون فى بلاد بعيدة ، والمراهقون فى المدارس يحبون المدرس أو المدرســـة ، ونجوم السينما والشخصيات المشهورة ٠ الافتتـــان يصـــور

للمفتون أشياء عظيمة يتخيلها فى الآخر بدون أى تعامل بينهما، وهو أيضا جزء من المرحلة الاولى للحب ٠

الوجه الثانى هو الحب الرومانسى ويقوم على فكرة انه لا يوجد سوى فى فرد واحد فى الكون يكون « رفيق الروح » وهذه الفكرة تقود الى فكرة الحب من أول نظرة ٠ يعتقد الفرد انه فى مكان ما يوجد هذا الآخر والبحث عن « رفيق الروح » مسألة مثيرة ربما تأخذ من الفرد سنينا أو عمره كله ٠ واذا وجد « رفيق روحه » يسارع بالارتباط به ، واذا لم يتوافق فى الزواج ، فالتعبير المنطقى الوحيد الذى يقوله ان الآخر ليس رفيقا لروحه ، وانه محتال نصب عليه بالعواطف ! ٠٠ الحب الرومانسى يجعل الفرد يرى الآخر فى صورة مثالية ولا يراه فى واقع الحياة ، وهذا النوع من الحب نشأ عنه التعبير الدارج بأن الحب أعمى ، ولان هذا الحب مثير للفرد فهو لا يرى أو يتجاهل مساوىء الآخر ، اذا تزوج الحبيبان ربما يجدان حبهما يقل كلما احتل الواقع مكان الخيال ٠

فالحب الرومانسى يقوم على تخيلات غير واقعية وبالتالى يكون الزواج صدمة عند مواجهة الحقيقة ٠٠ الذين يعتمدون على الحب الرومانسى ليزودهم بشعور الاهمية يعتقدون انه لابد ان يوضع هذا الحب موضع اختبار عسير ، وهذه الفكرة تجدها فى الادب الشعبى والافلام السـينمائية وتمثيليات الاذاعة والتليفزيون ٠ لابد أن توضع عقبات أمام هذا الحب ، واذا تغلب المحبون عليها فهم جديرون بالحب ، لذلك فالحب الرومانسى يقترن فى الغالب بفترة المراهقة وأول الشباب حيث يعتقدون أنهم اذا تغلبوا على العقبات فى حبهم فهم يعلنون عن شخصياتهم واعتمادهم على انفسهم خصوصا اذا كانت هذه العقبات هى اعتراض الوالدين ٠

ليس معنى هـــــذا ان نتغلب على الحب الرومانسى تماما ، فالرومانسية اذا شكلت جزءا من علاقة الحب فهى تضـــفى عليها شعورا بالسرور وخيـالات المغـــامرة ، وخلال الحب الرومانسى يمكن اختبار كل من طرفى العلاقة لشخصية الآخر وأخلاقه ، واذا كان يناسبه ، بدلا من اختبار الحب نفسه بوضع العقبات ٠ ومن هنا يمكن أن يصبح الحب الرومانسى أساســا لحب ناضج ، وهو الوجه الثالث للحب ٠

الحب الناضج مفضل عن الحب الرومانسى المراوغ ، لكن كيف يعرف الشباب هذا الحب من الآخر ؟ كيف يضمن الشاب ان حبه الرومانسى فى عمر العشرين سيبقى خلال الســـنين ويتطور الى حب ناضج ؟ ٠٠ الاجابة نجدها فى ارتفاع نسبة خيبة الامل بين الشباب فى علاقاتهم وزيجـــاتهم التى تنتهى غالبا بالطلاق ٠ فهم لا يعرفون الفرق بين الحبين ٠ يجربون علاقات عديدة من الحب الرومانسى ، يفضـــلون الاثارة فى العلاقات الرومانسية القصيرة عن علاقة تستمر وتنمو بعمق ، وكثيرون لا يستطيعون تحديد الخصائص التى تجعلهم مؤهلين لحب ناضج ٠

الحب الناضج هو تفاعل بين اثنين ناضـــجين عاطفيا ، ترتكز علاقاتهما على الابداع الشخصى لكل منهما ، واحترام متبادل ، ورغبة متبادلة ٠ ينمو هذا الحب تدريجيا ، ولا يقل مع كبر السن أو العجز الجســـمانى أو تغير الملامح أو تغير المركز الاجتماعى ٠

بحرية وأمانة يكون التعامل فى الحب الناضـــج ، بدون قيود تعرقل نمو شخصية كل منهما ، وبدون تخابث فى العلاقة أو الاثنين معا ، يتطلب ادراكا لمشاعر الآخر واحتياجاته ٠ هذا الحب يجربه الفرد الناضج ، والشخصية الناضـــجة

لا تلتزم بعمر محـــدد ، فهى مكـــونة من تقدير للنفس وحب واحترام لها . فالحب للآخرين يتم بنضوج عندما يشعر الفرد انه يحب نفسه وليس بمعنى الانانية ٠

الشخصية الناضـــجة لا تستمد القوة من آخر لتعوض ضعفها ٠ الشخص الناضج يستطيع أن يشعر بالحب خـلال نفسه ، فهو لا يأخذ من الآخر ليكمل نفسه لكنه يعطى من منبع نفسه السخى . الناضج يعرف نفسه واحتياجاته ويسعى لرفيق متمم لهذه الاحتياجات ٠ فى مثل هذه العلاقة يصل الفرد الى أقصى درجات من القوة الدافعة كانسان يناضل ليعيش وأيضا يجنى ثمار انجازات الآخر ٠

الحب الناضج لا يوجد فجأة ، فهو نتاج معرفة وانجذاب لآخر ، واذا كنا نعتبر الجاذبية بين الجنسين شيئا غامضـــا وكثيرا ما نسأل سؤالا ما الذى جذب هذه لهذا ، أو العكس ٠ فهناك عوامل بسيطة وهامة تجعلنا ننجذب لفرد دون آخر ٠ نعجب بالذين يفكرون تقريبا مثلنا ولهم آراء وقيم ومميزات متشـــــابهة تقريبا معنا ، لذلك نجد أن أبناء الجيل الواحـــد يتقاربون فى وجهات النظر ٠

أستطيع أن أتحدث عن طفولتى وصباى مع آخر من نفس التاريخ او يتقارب معه ، حيث كانت الحيـــاة الاجتماعية والسياسية واحدة . اى اننا ننجذب للقريبين منا عن المختلفين تماما فى آرائهم وتفكيرهم وقيمهم وخلفية حياتهم . الهادئون ينجذبون لهـادئين مثلهم ٠ المرحـــون ينجذبون للمرحين ، المولعون بالدراسة ينجذبون للمتحمسين مثلهم للدراســـة ٠ ينجذب الفرد لآخر يوفى احتياجاته ، على أن يحقق أيضـــا احتياجات هذا الآخر حتى تكون العلاقة اكثر ثراء ٠ ومهما قيل عن سلوك الناس هذه الايام ، فاننا ننجذب للذين لهم ســـلوك

مهذب محترم • ويجانب كل ما يجذب من طباع وأخلاق فهناك المظهر العام • وهو ما يطلق عليه بالجاذبية الجنسية ، وهذه تتأثر فى الغالب بمرحلة الطفولة ، الشاب الذى كان يحب أمه وكان متعلقا بها فى مرحلة طفولته وصباه ينجذب الى شبيهتها فى المظهر ، واذا كان معذبا مع أمه فهو ينجذب للنقيضة لها فى المظهر وهكذا بالنسبة للفتاة وعلاقتها بأبيها • ويحدث هذا التأثير أيضا بالنسبة للأقارب ، الاعجاب بالعمة أو العم أو الخالة وهكذا •• لما كان الحب الناضج ينشأ من عواطف ناضجة فالجاذبية الجنسية لا تؤثر فى اختيار الآخر ، الذى يؤثر هى القيم الاخلاقية والتعامل معا •

لا شك أن لكل فرد تصورات مثالية لرفيق روحه الذى يمكن أن يكون رفيقا لحياته فى علاقة زواج لكن أحيانا شراهة الانسان فى هذه الحياة تقوده الى آخر عكس تصوراته المثالية تماما • مثلا الفتاة التى تصور فى خيالها فتى أحلامها شابا وسيما ناجحا يبادلها العواطف ، يمكن أن ترضى بالزواج من رجل يكبرها بسنوات كثيرة ، ليس وسيما فى المظهر لكنه يملك ثروة تكفل لها حياة ثرية ، وتكتشف بعد الزواج أن حياتها ثرية بالمال فقط ، فقيرة فى تبادل العواطف والآراء • والشاب الذى يصور فى خياله فتاة أحلامه فى مثل عمره جميلة تفهم أفكاره تشاركه كفاحه ، يمكن أن يتزوج من أرملة تكبره بسنوات كثيرة ليست جميلة لكنها تملك ثروة •• مثل هذه الاختيارات بعيدة تماما عن الحب الناضج تعبر عن احتياجات غير ناضجة توجه من نقائص الشخصية .

باختصار نقول أن الحب الناضج حب متوازن ، معتدل لا يتأثر بالارتفاعات والانخفاضات غير المعقولة التى يتميز بها

الحب الرومانسى . الحب الناضج عاطفة هادئة دافئة ليس متطرفا لكنه طريق للحياة ·

الحب يقوى القدرات العاطفية فما هى العناصر التى تجعله ينمو ويكون صحيحا ؟

العنصر الاول هو بطبيعته عنصر الصحبة وهى المتولدة من الصداقة تكثر وتتعمق بالحب ، فالمحبون يشـــعرون بالبهجة فى القيام بأعمال مشتركة ، وان تكون صحبتهم لمدة أطول · ويأتى العنصر الثـــانى وهو العنــاية ، أن يهتم كل بالآخر ، فالعناية هى التعبير عن حب الغير ، وتسعد المتلقى لها كمــا تسعد عاطيها ، ففى العطاء يشـــعر الانسان انه ذات قيمة ، وعناية كل بالآخر هى نوع من المشاركة · والعنصر الثـــالث هو المعلومات ، الحب يحتاج الى هذا العنصر الهام · المعلومات الوافية عن الطرف الآخر . ميوله . طباعه . ثقافته . تجاربه السابقة · نوع عمله · المعلومات تعرف كل منهمــا باختلاف الآخر والمهم هو قبول هذا الاختلاف .

« عندما أقر بحقك فى أن تكون مختلفـــا عنى ، فأنا أريد اقرارك بحقى فى هذا » ·

وأهمية هذا العنصر أن يكون كل منهما حقيقيا وصادقا مع الآخر فعلاقة الحب الصحيح لابد أن تقوم على الصـــــدق . معرفة العيوب مثل المزايا · اخفاء العيوب لا يخدم العلاقة بل يمكن أن ينتج عنه صدمة عند الاكتشاف · ولا يمكن اغفــــال عنصر الجاذبية الجنسية ، فكل منهما يحب أن يرى الآخر · ينفعل بالنظرة واللمسة والكلمة ·

الحب لابد أن يعطى ويؤخذ بحـرية · بدون اجبـــار أو سيطرة ، فالاشــــياء هى التى نقتنيها وليس الاشـــخاص ،

وبدون الاحترام يصبح الحب سجنا تسحق فيه الكرامة ·
وبدون الاستقلال يعتبر الحب مجازفة · فكل فرد له شخصيته
المستقلة ، بميوله وأهدافه وهذا ما يعرفه كل عن الآخر بعنصر
المعلومات · اذا اعتمد احد الطرفين كلية على الآخر يكون
مثل الحمل الثقيل على كاهله · واذا منع احد الطرفين الآخر
من أن تكون له شخصية مستقلة يكون بالنسبة له سجانا ·

الحب ليس علاقة سهلة كما يظن بعض الناس ، فهو يتطلب
مجهودا من الطرفين لينمو بينهما ليصبح اساسا قويا يقوم
عليه الزواج ، وكلما كانت علاقة الحب غنية ، كلما كان
الزواج بعد ذلك غنيا .

زواج غير تقليدى

« الحب الحقيقى لا ينتهى بالزواج . بل يستمر به . فهو حلقة ذهبية من سلسلة اولها نظرة وآخرها اللا نهاية » ..

نظام الزواج كأى نظام فى العالم له معارضون ومؤيدون · والملاحظ فى عصرنا هذا أن المعارضين يزداد عددهم وأصواتهم أعلى من أصوات المؤيدين فالرجال المعارضون الذين وصلوا الى سن النضوج ولم يتزوجوا . والذين تزوجوا واستطاعـــوا الافلات من هذا الرباط والذين مازالوا « مقيدين » بهذا الرباط يقولون بأصواتهم العالية ان الزواج يقتل الحب ويضفى على الحياة مللا وضجرا لا يحتملونه · ويعتقدون أن الزواج اذا دخل بين المحبين السعداء تهرب ســـعادتهم ونكـــات كثيرة يطلقونها على نظام الزواج · ربما بمفهوم خاطىء عن العلاقة الزوجية أو بسبب عقد نفسية تكونت لديهم من الصغر فى أسر محطمة أو بسبب أمهات طاغيات ·

وفى الروايات القديمة وبعض الحديثـــة توجد عبـــارة

مشهورة « وانتهى حبهما بالزواج » وهذه العبارة يأخـــذها المعارضون كدليل على أن الحب ينتهى بالزواج · وليس على أنه يتوج بالزواج بين اثنين متفاهمين وجدا انهما يستطيعان التعايش معا فى مودة . والحب الذى ينتهى بالزواج ما هـــو الا نزوة ورغبة مشتعلة تخمد بعد فترة ·

نعود الى سؤال لماذا نظام الزواج الآن فى معظم المجتمعات أصبح موضوعا للنقد الشديد ؟! والذين ينقدونه ينقصون من قيمته ويطرحون أمثلة من النفاق وخيبة الامل · فالزواج مخيب للآمال ويسلب حرية الرجال والنساء ويعوق نمو امكانياتهم . الشىء المهم فى هذا النقد هو التفاوت بين الاهـــداف والقيم فى الزواج التقليدى المتعارف عليه وبين الاهداف والقيم التى تهم الناس هذه الايام · لقد صنعت الانسانية اختراعات كثيرة · ووجد كثير من الناس انهم أصبحوا ضئيلين ·· منعزلين فى مجتمعات تزداد تعقيدا فالآلات والتكنولوجيا خفضـــت من احتياج الايدى العاملة · وأصبح النـــاس الآن أمام اختبار غامض ·

أهداف الانسان العصرى أن يتعرف على نفســـه ويكون نفسه ، ويجرب الحياة بكل مسراتها وآلامها ومشاكلها وان يستفيد بكل مشاعره وثقافته · الوصـــول الى هذه الاهداف يحتاج الى حرية فى الفكر والحـــركة بدون معـــوقات قوية اجتماعية أو عائلية · طبيعة نظام الزواج التقليدى فى حياتنا تعوق مثل هذه الاهداف وبالتالى تعوق النمو الانسانى ·

رباط الزواج فى معظم الزيجات بمثابة حاجز ضد الفزع من الوحدة لكنه فى نفس الوقت يجبر اثنين على أن يعيشا معا فيما يسمى بالحل الوسط · اذا أراد أحد الطرفين أن يذهب

الى اتجاه ما ليؤكد ذاته وشخصيته · والطرف الآخر يريد الذهاب الى اتجاه آخر · فهما أمام اختيار الحل الوسط أو أن يتجه أحدهما فى اتجاه الآخر مضحيا · ولنعط مثلا بسيطا للحل الوسط ·

« زوجان لا يخرجان معا لاى مكان .. الزوج يحب المسرح والزوجة تحب السينما . وهو يكره السينما . يحب الذهاب الى الحفلات وهى تحب الزيارات العائلية . وهو يكره هـذه الزيارات · يجدان الحل الوسـط بالجلوس أمام شـاشة التليفزيون فى البيت » ··

اذا لم يكن بين الزوجين هواية مشتركة وان يخرجا معـا ماعدا طبعا الخروج للعمل فالعلاقة الزوجية مهددة · خوف أحد طرفى العلاقة الزوجية أو كليهما من اعتماد الآخر على نفسه وأن يكون له نشاط خارجى هو فى الحقيقة خوف من الهجر أو الفقد · « ربما يقابل أخرى تحب هواياته بالاضافة الى أنه لم يعد يحبنى » · هكذا تفكر الزوجة ·

الازواج والزوجات بالذات يتـأثرون بنصـائح المجلات النسائية أن تغفر الزوجة لزوجها خيانة ·· المغفرة هنـا ترتكز على حقيقة الحكم والاتهام « لقد غفرت لك » معناه « لقد حكمت عليك ووجدتك تفتقد المقومات التى تجعلك محترما فى نظرى ·· وأنا عندى هذه المقومات · لقد عرفت تفوقى عليك الاخلاقى واكتشفت ضعفك » . وهكذا يكون الفرد فى رباط الزواج فى موقع المذنب والقاضى · ولا يمكن ان تقوى الثقـة بالنفس بين الطرفين والرضا بينهما . وكل منهما يخـاف أن يحكم عليه الطرف الآخر بينما هو يزاول هذا الحكم عليه وهذا بالطبع لن يشجع النمو الانسانى للفرد . الزواج التقليدى فى نظر النقاد . يبدو أنه ضد النمو الانسانى الذى يحتاجه الفرد .

لكن يوجد شيء هام مناقض لهذا . فالانســــان يجرب امكانياته الانسانية عندما يدخل فى علاقة مقربة مع آخــر يشاركه النجاح والفشل · معه يفتح نفسه بدون قيد أو شرط · معه يشارك مشاكله · معه يستطيع التعبير عن الاعجــاب والعاطفة والحنان والجنس · والغضب الذى يشعر به الذين يعيشــون مع بعضهم فى أوقات · بدون هذه العلاقات ينغلق الناس على انفسهم . يعيشون فى وحدة عاطفية ولا يتقربون باخلاص من الآخرين · وبدلا من أن يكون مثل هذا الفرد انسانا فهو يبتعد عن الانســانية بانعزاله · واحسن مكافاة للعلاقة المقربة ما تعارف عليه فى رباط بين رجل وامرأة يعيشان معــا حياة يقرها المجتمع وهذا هو الزواج .

ويقول « جبران خليل جبران » فى الزواج :

« هو تكاتف اثنين قويين بحبهما لمقاومة دهر ضــعيف ببغضه · هو حلقة ذهبية من سـلسلة أولهـا نظرة وآخرها اللا نهاية · هو انهمال غيث نقى من سماء طاهرة نحو طبيعة مقدسة لاستخراج قوى حقول مبــاركة · فاذا كانت النظرة الاولى من وجه المحبوبة مثل نواة ألقتهـا المحبة فى حقـل القلب . والقبلة الاولى من شفتيها تشابه اول زهرة فى غصن الحياة . فالقران بها يحاكى اول ثمرة من اول زهرة من تلك النـــواة » .

معظم اشكال الزواج لابد أن تكون قاعدة لبناء المجتمع الكبير · لتستمر الانسانية وتولد أجيال جديدة وتتعلم لتستمر الحضارة · والاطفال يتطلبون منــاخا صــحيا ليس فقط لتزويدهم بالحاجات البدنية بل بحاجاتهم للعاطفة أيضــا · وحتى ينموا ليصبحوا أفرادا ناضجين لابد أن يجربوا الحــرية

ليكونوا أنفسهم وكل هذه الاحتياجات توجد فى نطاق عائلى سليم · فاهمال مؤسسة الزواج والعـــائلة لا يؤدى فقط الى تشويه المجتمع لكن ايضا يؤدى الى امراض يعانى منها كثير من الناس ·

نظام الزواج مستمر بطريقة أو بأخرى مادام يوجد نـــاس فى الحياة لذلك لابد أن يتطور فى ضوء حاجة الانســـان الى النمو الانسانى . تطور نظام الزواج حتى يسمح لكل مـــن الزوجين أن يعرف بحرية امكانياته الانســـانية · ليجرب كل منهما مشاركة الآخر فى نموه الانسانى . ويقوى النمو العاطفى الذى يحتاجه الاطفال لامانهم وليسيروا عليه فى نضوجهم · أن نحتفظ بوظيفة العائلة بينما نقوى مؤسسة الزواج · وأول طريق فى تطوير نظام الزواج هو معرفة اهداف الانســـان العصرى الذى يريد أن يتعرف على نفسه وينميها · فكيف يفعل هذا فى نطاق الزواج ؟!



ثلاثة وجوه للشخصية فى علاقة الزواج

« انتبه يا رفيق حياتى ولا تتصرف دائما بوجه واحد من وجوه شخصيتك حتى نجد الجديد والتنوع فى حياتنا » ..

اذا سألنا أحدا من جيل الشباب اليوم ماذا يريد من الحياة، فالاجابة دائما تدور حول أنه يريد أن يكون نفسه ، أن يعيش حياته هو ويفعل مايريد ، بدون أن يعرف حقيقة نفسه . ويخيل اليه أنه يستطيع أن يستفيد من المحيطين به لمصلحة نفسه ، يأخذ كل ما يستطيع . الانسان لا يكتشف نفسه الا من خلال معاملاته الامينة مع الآخرين ومع الحياة . والنـــاس الذين يتعلمون السلوك الاجتمـــاعى يعرفون كيف يتجـــاوبون مع الآخرين ويجربون انفسهم فى علاقاتهم ، وكلما استقر شعور الفرد بشخصيته يســـتطيع ان يكون أكثر حريـــة وليـــونة فى معاملاته الشخصية فهو أقل قلقا . أقل دفاعا عن نفســـه . ويستغنى عن ردود الفعل غير المناسبة ، ويستطيع تقـــدير المبادىء والقوانين داخله . وفى المجتمع يحصل الفرد عـــلى شخصية مستقرة خلال نموه من الطفولة الى النضوج فى كل مرحلة نمو يضيف تجاربه الشخصية وتجاربه مع الآخرين على

المرحلة السابقة . سلوك الناضج هو مزيج من التجارب التى حصل عليها خلال حياته . لكن يكبر الفرد وتظل شخصيته غير مستقرة نتيجة لظروف حياته الخاصة منذ طفولته ولعدم مساعدة نفسه للحصول على هذا الاستقرار .

فى كتاب « انا على ما يرام . وانت على ما يرام » ناقش المؤلف « توماس هاريس » حقيقة وجود ثلاثة وجوه للشخصية فى كل فرد . « الاب او الام ، الطفل والناضج » . شخصية الوالدين تمثل الحكم على الاشياء والنقد وهى تظهر من الذاكرة واسترجاع آراء الوالدين فى الخطأ والصواب . شخصية الطفل تأتى من المشاعر الاولى للفرد عندما كان طفلا ، والطفل يشعر دائما أنه ليس على مايرام وشخصية الطفل هى التى تظهر كرد فعل مع العواطف القوية فى مواقف الهجر ، الغضب، الخوف أو السرور الجامح ، والطفل يريد أن تلبى طلباته فى الحال ، ولا يدرك أن رغباته ربما تكون مستحيلة او تكون ضارة له أو لغيره اذا ما حصل عليها .

الوجه الناضج فى الشخصية يختلف عن وجهى الوالدين ، والطفل ويتصرف تبعا للحقيقة ، يستطيع الحكم على سلوكه او سلوك غيره حسب الموقف ، الناضج يقول « انا على مايرام . وانت على مايرام » .

فكرة الثلاثة وجوه للشخصية اصبحت معروفة فى علاقة الزواج ، اذا تصرف الزوج كطفل تتصرف الزوجة كأم او كناضجة ، اذا تصرفت الزوجة كطفلة ، وتبكى لخطأ فعلته ، مثلا أن تكسر شيئا خاصا بزوجها ، فيتصرف الزوج بشخصية الاب ويؤنبها أو يسألها أن تعتذر . اذا كانت شخصية الطفل حاضرة لديه سيصرخ ويلعنها لانها كسرت له لعبة يمتلكها ، اما اذا كانت شخصية الناضج لدى الزوج والزوجة فى مثل

هذا الموقف سيتصرفان معا بتفاهم . ان تقول الزوجة بلاانفعال انها كسرت له هذا الشيء وستشترى لـــه مثله ، وســـيتقبل الزوج الخبر بلا انزعاج . . وحسب نظرية « توماس هاريس » فى وجوه الشخصية نجد ان المشـــاعر لدى الفرد ربما تكون قوية كرد فعل لموقف معين ، وهذه المشاعر مخزونة فى ذاكرته لشيء حدث له فى سنى طفولته ، فالمشاعر القوية من الحزن والهجر والياس تذكر الفرد بشيء حدث له بالمثل فى طفولته او صباه ، وهنا تظهر له شخصية الطفل وينجرف فى مشاعر بدون ان يفهم حقيقة منبعها .

الشعور بالغيرة مثلا ربما له اساس فى المرحلة الاولى لنمو الطفل ، عندما كان يشعر بابتعاد أمه عنه فيغضب ويشـــعر بسعادة فى حضورها . حضور الام مرتبط بحبها له ، وغيابها يعنى فقدان حبهـــا .

وفى علاقة الزواج نجد أن اهتمام احـــد الطرفين بشخص ثالث ، أو انه يقضى وقتا طويلا فى الخارج ربما يثـــير لـــدى الطرف الآخر مشاعر الطفولة فى الهجر وفقدان الحب ، اذا استطاع الطرف الغيور أن ينظر الى الموقف بوجه شخصية الناضج ويتصرف تبعا لهذا ستكون مشاعره مختلفة تماما .

كل فرد يستطيع ان يفهم أحسن مشـاعره وتصرفاته كما يفهم الأخرون اذا ادرك وجود الثلاثة وجوه لشخصيته .

العلاقات الشخصية مع الآخرين عامل هام فى بناء شخصية الفرد وعدم التواصل مع الآخرين يمنعه من الوصول الى حس قوى بشخصيته .

فى علاقة الزواج تحدث أحيانا مشـــاكل فى نمـــو شخصية الزوجين أو أحدهما . ولتفادى هذه المشاكل من الافضل لهمـــا ان يتنازلا عن المشاركة فى بعض شئون حياتهما فى سبيل هذا

النمو لشخصيتهما . وسيجدان النتيجة مثمرة لعلاقتهما . مسالة تحقيق الذات خلال الزواج تحتاج لفهم ناضج لمعايشة بعض المضايقات التى تظهر فى اية علاقة ، الزوجان اللـــذان يريدان تحقيق أنفسهما لابد أن تكون نظرتهما اولا لانفسهمـــا ناضجة بدون أن يدافع أحد عن نفسه بصورة مستمرة أو يجبر الآخر على فعـــل شيء . الانســـان الذى يتوافق مع نفســـه يستطيع تقبل نقط الضعف فى رفيق حياته ، أما توقع الكمال فى العلاقة الزوجية فهو حلم لا يتحقق ، والذى يتوقع الكمال فى علاقته مع الآخر فهو يعيش فى حلم بالمســـتقبل ولا يعيش فى الحاضر ، ولا يكون نفسه فلا يستطيع ان يفهمها أو ينميها . ولنأخذ مثلا فى حكاية . .

« زوجان محبان يعيشان فى تفاهم منذ عشر سنوات ، لهما علاقات صداقة مع آخرين وعرفا أن هـــذه الصـــداقة تثرى علاقتهما معا ، تعلما ان يكونا صادقين مع بعضـــهما وكانت علاقتهما مثالا للتفاهم والحيوية الاجتماعية لقد نمت شخصيتهما كفردين مستقلين ويعيشان معا ، وحدث أن انجـــذب الزوج لامراة أخرى !

وبالرغم من صدمة الزوجة بهذه العلاقة الا انها خجلت من اظهار غيرتها ، فهى الزوجة المتفاهمة الناضجة كيف تظهر هذا الشعور ؟! وصرحت لصديقة لها انها تحب زوجهـــا لكن اذا كانت المراة الاخرى ستسعده اكثر فليذهب اليها . شـــعرت بنضوج فى كلماتها لكن فى نفسها كان شعورها بالتعاسة والغيرة ولم ترد أن تظهر هذا الشعور على العكس ارادت ان تظهـــر تسامحها ونضجها فسالت صديقتها أن تجمعها مع زوجهـــا والمراة الاخرى لتناقش معهما المشكلة ، وليضع الجميع حلا . فى أول اللقاء حاولت الزوجة أن تبدى تســـامحا مع زوجهـــا

والمرأة الاخرى وتبدو فاهمة لتقلب المشاعر الانســـانية لكنها لم تستطع ، لقد شعرت برثاء لنفسها ، وانفجر فجأة ما بداخلها فى هجوم عليهما ، وقالت كلمات جارحة لكليهما ، لم تستطع التحكم فى غيرتها وكراهيتها ، بالرغم من أنها كانت سيئة جدا الا أنها كانت نفسها ، وحدث لها بعد ذلك شىء طريف ، فقــد شعرت انها قوية وواثقة من نفسها ، ولم تعد ترثى لحالهـــا ، وشعرت بشعور من الحب والحنان لزوجها وارادت بصدق أن يتركها ويذهب للاخرى اذا كان هذا يسعده . لكن الزوج لم يذهب للاخرى بل شعر ان زوجته مهمة لحياته وانه يحبها ..»

حكاية هذه الزوجة مثل كثيرين من الذين يتقبلون أنفســـهم ويفتحون الابواب للتعبير عن مشـــاعرهم بصراحـــة ، فهى باكتشاف كراهيتها استطاعت أن تكتشف حبها الكبير لزوجها . اننا لانكون أحسن حالا بتجاهل مشاعرنا السلبية ، اننا ببساطة نصبح مكبوتين لا نستطيع حتى تجربة مشاعرنا الايجابية .

يقول علم النفس أنه حتى يحصل الفرد على تحقيق ذاتـــه فهناك احتياجات هامة لابد أن يحققها أولا ، وهى الاحتياجات الجسمانية من طعام وشراب ، الاحتياجات الامنية . الشعور بالامان . الاحتياجات للحب والانتماء . الاحتياجات للاحترام والتقدير ثم الاحتياج لتحقيق الذات ، وخلال نمو الفرد لابد أن تتحقق الاحتياجات الاولى فى أول ســـلم النمـــو قبـــل تحقيق الاحتياجات التالية ، لكن بعض النـــاس يتجاهلون النقص فى احتياجاتهم فى مرحلة من هذه المراحل بالعمل الشاق فى المرحلة التالية ، بعض الناس يجهدون أنفسهم بلا رحمة ليحصلوا على الاحترام والتقدير والنجاح فى عملهم بينما النقص فى احتياجاتهم العاطفية يحتاج الى مجهود .



رفيق الزواج

« حدثنى حتى أعرفك أكثر . واسمعنى حتى تفهمنى أكثر لاعرف احتياجاتك وتعرف احتيـــــاجاتى . حتى نصدم فى اختيارنا » ..

اذا كان الزواج من الاحداث الكبيرة فى حيـــاة الانســـان ، فاختيار رفيق الزواج من الاشياء الهامة لهذا الحدث .

وكثيرا ما نسمع عبارة : هـــذا زواج ناجح لان الزوجين منسجمان ٠ أو هذا زواج فشل بسبب عدم انسجام الزوجين ٠٠ فما هو هذا الانسجام الذى بسببه ينجح أو يفشل الزواج ؟

الانسجام هو توافق طبيعة فرد مع آخر فى أشياء كثيرة . مثلا الاختلاف البيولوجى الذى يترتب عليه النشاط الجسمانى من شخص لآخر يسبب بعض المشاكل فى الزواج . أن تكون طبيعة احد الزوجين النشاط والحيوية ، والآخــر طبيعتــه الكسل والخمول . أن يكون أحد الطرفين صحوته نهارية والآخر صحوته ليلية .

اذا كانت الحيوية تختلف من الاكبر سنا والاصغر سنا فهى ايضا تختلف بين المتقاربين فى العمر . وتقارب طبيعة النشـــاط الجسمانى بين الزوجين مهم فى عملية اختيار رفيق الزواج .
الانسجام فى الاحتياجات الشخصـــية يشمل اشياء كثيرة . مثلا أن يكون الفرد يميل الى القيادة فعليه ان يختار الآخــر متقبلا لقيادته . اذا كان الزوجان لهما نفس الاحتيـــاج الى القيادة ستكون النتيجة انفجارا . واذا كان الاثنان سلبيين تكون المشكلة اقل وان كانت القرارات ســـتواجه من كليهما بتردد . ومن هذه الاحتياجات أن يكون احد الزوجين اجتماعيا يحب الاندماج مع الآخرين . والآخر يحب الوحدة ، فاذا لم يهتم بهذه الاحتياجات الاجتماعية للآخر . ويريدها فقط لنفسه سيتعب . ومن الصفات الشخصية . مثلا . أن يكون احدهما بخيلا والآخر مسرفا . أن يكون أحدهما خياليا والآخر عمليــا واقعيا . والاحتياج للطموح لابد ان يقابل من الطرف الآخــــر بتشجيع أو أن يكون طموحه مساويا له . اذا كان اختــــلاف الاحتياجات بين الطرفين يمكن ايجاد حل وسط له الا أن هذا الحل الوسط يحتاج الى مجهود من الطرفين حتى يقبل كل منهما تناقض الآخر والتوافق معه .

كيف نفهم ونكتشف الانســـجام أو عدمه ؟ تبادل الحديث خطوة الى المعرفة الجيدة . ليعرف كل منهما نشاطات الآخر ، هواياته وذوقه خصوصا فى اختيار أثاث البيت ، فالانسجام مهم ايضا فى تأثيث البيت حتى لا يشعر أحد الطرفين انه غريب غير محب لأثاث بيته اذا حدث وأثث البيت احد الطرفين بذوقه الخاص .. ولمعرفة شخصية الفرد أكثر لابد من مشاهدته . بين أصدقائه ومعارفه . وبين اهله . وفى بيت اهله . وتبادل الحديث أيضا يشمل الحديث عن الماضى والمســـتقبل . لكن

هل يجب على كل فرد ان يتحدث عن ماضـــيه تماما ؟ أحيانا يكون هناك شك لدى احد الطرفين فى ماضى الآخر . أن يسمع مثلا اشياء عنه . الافضل ان يضع كل منهما حياته أمام الآخر فى الوقت المناسب الذى تكون فيه علاقتهما توثقت بالحاضر والمستقبل ويكون الماضى شيئا لا يؤثر فى علاقتهما . وهــذا ما ناقشناه عندما تحدثنا عن عناصر الحب الأساسية وهو المعلومات . واهمية هــذا الا يدع احدهما الآخرين يتدخلون وهم عادة ما يفسدون بينهما بمعلومات خاطئة . عندما يكتشف كل من الطرفين الانسجام بينهما فى أشياء كثيرة أو ايجاد حل وسط لبعضها هنا فقط يمكنهما باطمئنان الدخول فى علاقـــــة الزواج .

بعض الناس يقول ان الانسجام يمكن أن يحدث بعد الزواج . بعد ان يغير احد طرفى العـــلاقة الآخر . فهل هــذا ممكن ؟ الشخصية الانسانية ليست ثابتة أو متحجرة . الناس تتغير اهتماماتها ودرجة تقبلها للأشياء والأحداث وردود فعلها . لكن التغيير يكون صعبا ومســــتحيلا أحيانا فى عادات الفرد القديمة . ومع ذلك فتصرفات الفرد تعتمد كثيرا على كيفية التعامل مع شخصيته ، بالمعاملة المناسبة المحبة الصادقة يمكن أن يتصرف الفرد احسن . والبعض يقول أن تشابه الزوجين وانسجامهما فى أشياء كثيرة يحــدث نوعا من الملل بينهما . والحقيقة أن المشكلة ليست فى كثرة الأشياء المتشابهة بينهما بل فى قلتها .



فى الزواج لا تتوقع أكثر من اللازم

« السعادة الزوجية نتاج تحقيق الذات من قبـــل .
وأكثر الناس تعاسة هم هؤلاء الذين يتزوجون بتوقع
أن يجعلهم ــ أزواجهن أو زوجاتهم ــ سعداء » ..

الصـورة من بـعيد جميلة . الزوج فى مركز مرموق . وقد حصل على الثراء من اجتهاده فى عمله . الزوجة جميلة متفرغة للبيت الجميل والزوج الناجح . فى أول الزواج كانا سـعيدين معاً . بعد عدة أشــــــهر بدأ الزوج يبتعد عن زوجته بحجة انشــــغاله فى عمله . وهى بدأت لا تشـــعر بعاطفة أو برغبة ناحيته . الفجوة اتسعت بينهما . بعد عام فكرت فى الطلاق . وتعجب الزوج .. لماذا ؟! وقد أعطاها كل الحيـــاة المرفهة التى تتمناها أية زوجة . ونسى شيئا هاما لم يعطه لها .. الحب .

فى خلفية حياة الزوج كان محروما من الحب فى صغره . كان أبوه دائما خارج البيت ومكسبه ينفقه على نفسه . وكانت أمه تعمل لسد احتياجات البيت والأطفال . كان مع اخـــوته

وحيدا . عانى من فقر اسرته . وخلال فترة دراسته انهمك فى دروسه ليحصل على النجاح . واستطاع مع الوقت تعويض نقص الحب والاحترام فى اسرته . فى الحصول على الاحترام والاجتهاد فى عمله . واثرى من ذلك . فهو يرتدى افخر الثياب واشترى سيارة فاخرة وشقة فى حى راق . ولما وقعت عيناه على نظرات فتاة معجبة به . تقرب اليها اعجب بمركز أسرتها الاجتماعى جذبه حبها له . اختارها زوجة ليعـوض حاجته للحب والعاطفة لكنه لم يستطع أن يعطيها الحب . كان يأخذ فقط . وعندما نضب منبع الحب عند الزوجة لانه لا يوجد من يغذيه فتعطى اكثر . شعر الزوج أنه لم يعـد يحبها وهو فى الحقيقة لم يستطع ان يعطيها من البداية . وفشـل هـذا الزواج .

هذه الحكاية مثلا لتوقع احد طرفى علاقة الزواج ان يحقـق له الطرف الآخر النقص الذى عنده . عندما لا يقـابل الفـرد حاجاته الاساسية فهو يريد أن يوفيها له رفيق حيـاته . مثل الطفل الذى لم يجد الحب من والديه . ربما يستمر معه هـذا النقص الى أن يتزوج ويطلب من رفيقه باستمرار التأكيد بأنه محبوب . اذا كان هذا النقص كبيرا فلن يفيد التأكيد من الطرف الآخر ليشفيه من قلقه . وينتهى بلوم رفيقه أنه لم يحبه الحب الكافى . واذا كان الزوجان يعانيان من نقص الحب فى حياتهما . وينتظر كل منهما من الآخر ان يحقق له حاجته للحب لن يحصلا على ما يريدان . لان كلا منهما لا يعرف حقيقة نفسه ولا يحبها الحب الضرورى الذى به يستطيع أن يعطى الحب للآخر .

الذين يعتمدون على الآخرين فى الحب لا يستطيعون الاقتناع فى الزواج الا اذا استطاعوا ادراك مسئولية احتياجاتهم على انفسهم وليس على رفقائهم فى الزواج . فالاعتماد على الآخر

فى الحب . أى الاخذ بدون عطاء لا يساعد على نمـــو شخصية الزوجين . بينما اللذان يتبادلان العاطفة بالاخـــذ والعطـــاء يكونان فخورين كل منهما بالآخـــر . يقـــدر كل منهما الآخر . ويسمح كل منهما للآخر بنمو شخصـــــيته · فالحب المتبادل يضيف الى أهمية كل منهما لنفسه وللآخر .

الذى يعتمد فى الحب على الآخر يحمله هـــذه المسئولية من أول يوم يضع فى اصبعه خاتم الزواج والاعتماد الزائد عـــلى الآخر ينشأ من شعور الشك فى النفس وعدم تقديرها . ومثل هـــؤلاء الناس يتعلقون بزوجـــاتهم أو ازواجهن ويحـــاولون امتلاكهم . يريدون من زوجاتهم وازواجهن أن يمدوهم بالقـــوة وتقدير النفس . وهذه الاشياء المفروض انها تنشأ من داخلهم هم · والنتيجة ان أزواج وزوجات هؤلاء المتعلقون بهم يشعرون بالقرف والاستياء .

بعض الناس يتوقعون من الزواج أن يشفى كل أمراضهم الشخصية وهذا التوقع يشبه الحكايات التى كنا نسمعها ونحن صغار التى تنتهى دائما بعبارة « هكذا تزوج الحبيبان وعاشا الى الابد سعداء . . »

الزواج فى حد ذاته لا يقود الى السعادة وليس دواء للوحدة الزواج السعيد أو المتوافق يحصل عليه الناس المتوافقون مع انفسهم من قبل . والسعادة الزوجية نتاج تحقيق الـــذات من قبل . واكثر الناس تعاسة هم هؤلاء الذين يتزوجون بتوقع أن يجعلهم أزواجهن أو زوجاتهم سعداء ، الســـعادة الزوجية تكمن أولا فى الفرد ثانيا فى ارتباطه بآخر .

بعض الناس ينجـــذبون الى الذين يشـــبعون احتياجاتهم اللاشعورية مثل الشاب المتعلق بأمه . فهو يختار الشبـــيهة بالام . اذا كانت الام مسيطرة فهو يختار شبيهتها وشخصيتها

أقوى منه . والتى تتزوج مثل هذا الشاب . غالبــا تتزوجــه لامكانياته كزوج وشخص سوى . عندما تدرك أنه تزوجهــا لقوتها وسيطرتها تعلم ان زواجهما سيستمر اذا بقيت هى على هذه الصــفات .

أما اذا فقدت قوتها وسيطرتها سيفشل زواجها . وهــذا النوع من الرجال يسبب التعاسة والاستياء فى الزواج .

والوجه الآخر . هى الفتاة المتعلقة بأبيها « الدلوعة » فهى تختار الشاب القوى الذى يتخذ كل القرارات . هذه الزوجة ترضى زوجها لفترة لكنه ربما يتعب من ارتباطه بدمية ويسعى الى امرأة ناضجة . ويتم الطلاق . وتسعى المطلقة الدلوعة الى رجل آخر قوى ، وحتى اذا وجد فيها ضالته فهو لايستطيع منع شعوره بالضجر من مطالبها .

ويوجد زواج السيد والخادمة . عندما يتزوج رجــل قوى من امرأة ضعيفة يكون الزوج عادة اكثر ثقافة ومجتمعه احسن من مجتمعها هــذا النوع من الزواج منتشر يتزوج الرجل من امرأة تستمد شخصيتها من خلاله تنظم حياتها تبعا له . تجعله محور حياتها ، أحيانا يضجر من تركيزها عليه ويتمنى أن تركز على شىء آخر . اذا غاب عنها ليبحث عن نفسه خارج البيت تضاعف من عنايتها به والتركيز عليه واذا تركها فهى تنهــار وتعتقد أن حياتها قد انتهت لانها مستمدة منه .

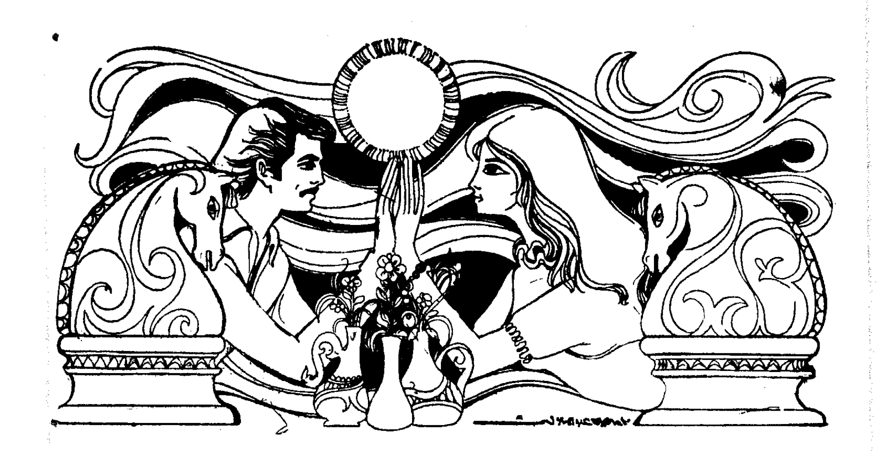
نوع آخر من الزواج وهو ما يطلق عليه زواج « الصقور » يكون كل من الزوجين شخصية قوية . يحب المنافسة كل منهما يسعى للسيطرة على الاخــر . ولا يســتطيع وينتهى الزواج بتحطيم كل منهما للآخر . وعكس هــذا الزواج هو ما يطلق عليه زواج « الحمام » وهما الزوجان الحريصان على أن يكون كل منهما خاضعا للآخر . كل منهما يجيــد لعبة .. « الذى

تريده سأفعله » كل منهما يغضب اذا لم يتركه الآخر يضحى من اجله .

وعلى خلاف هـــذين النوعين ٠ هى علاقة الزوجين اللذين يكتشفان قيمتهما ويتقبل كل منهما الآخر كما هـــو كل منهمـــا لا ينتظر من الآخر ان يعوض النقص فيه . كل منهما يستمر فى تنمية شخصيته كما يعمل على نمو علاقة الزواج .

الواضح من كل ما سبق ان النجـــاح والفشـــل فى الزواج يعتمد فى الغالب على المصادر الداخلية للشخصـــية . الفرد الذى يكون راضيا عن نفســـه وعن حياته قبل الزواج يجد أن الزواج علاقة تستحق ان يدخل فيها على أن يبقى وحيدا . يجد ان الزواج مكافأة له وليس مصيبة .

وحتى نبنى زواجا يسمح بنمو الفرد وتحقيق ذاته ومع ذلك نحتفظ بروابط الاسرة لابد ان نحل بعض المسائل الاساســـية التى لم تناقش من عصور طويلة .



التغيرات التى حدثت فى الزواج

« الزوجة هى النصف الحلو للزوج ، وهو النصف القوى للزوجة .. أليس من الافضل لهذين النصفين فى علاقة الزواج أن يكون كل منهما جزءا متكاملا ؟ ! ».

فى أول تاريخ الانسان كانت العلاقة الزوجية بين الرجال والنساء اهم من وظيفة الزواج ، ثم أصبحت وظيفة الزواج من الاسباب التقليدية الاجتماعية . لكن الآن الناس يتزوجـــــون لاسباب شخصية ، ليحققوا مطالب معينة والأمان العاطفى ايضا .

لقد اثر تغيير وضع النساء فى المجتمعات على نظرة النساء والرجال فى الزواج ، ففى الماضى القريب كانت الفتاة التى لم تتزوج تصبح منبوذة من العائلة .. وكانت تعانى ليس فقط من أنها غير محبوبة ومرغوبة من أحد ليتزوجها لكن أيضا من مهانة اعتمادها على العائلة لايوائها والتكفل بها ، كـــانت النساء معتمدات تماما على الرجال ، فعندما تتزوج المرأة كانت تجد الحماية الجسدية والاقتصادية ، وفى مقابل هذه الحماية فهى تعطى الجنس والاطفال ، بينما كان الابناء الكبار يتزوجون وتصبح جدة كانت تستمر هى أيضا فى انجاب الاطفال لاعتقادها

أن هذه وظيفتها فقط فى الزواج .. مع الثورة الصـــــناعية والحربين العالميتين بدأت النساء تدخل مجال أعمال الرجال خصوصا خلال الحربين ، حيث حلت النســـاء مكان الرجال المحاربين فى أعمالهم ، وبرهن أنهن يستطعن العمل خـــارج البيت ولم يمنعهن العمل من الانجاب وتربية الأطفال . وقد فضلت المجتمعات دور المرأة الطبيعى فى الأعمـــال كأعمـــال التمريض والتدريس ، ونذكر فى مصر أن أول عمل للنساء كان فى هذين المجالين ، ومجال التمريض كان أولا حيث كانت أول مدرسة للتمريض انشئت فى عهد محمد على .

فى العصر الحديث بدأت المرأة تختار طريقها فى كل مجالات العمل وليس فقط العمـــل المفـــروض عليها ليناسب طبيعتها الانثوية دخلت مجالات الطب الهندسة والاعمال التجارية والفنية واعترفت المجتمعات بمقدرة النساء على الاعمل المختلفـــــة مثل الرجال . تغير وضع المرأة فى المجتمعات فى كونها أصبحت تعتمد على نفسها اقتصاديا . فلم يعد الزواج ضرورة لايوائها بل اصبح اختيارا ، ولم تعد الفتاة التى لا تتزوج عالة على أسرتها .

واختراعات التحكم فى النسل جعلت النساء اكثر حـــرية فى الزواج فلم تعد الزوجة مهنتها فقط الانجاب · بل هى تحدد عدد الاطفال الذين تريدهم مع زوجها لتستطيع ان تعمل بعد ذلك أو أثناء ذلك ، هذه التغيرات جعلت المرأة تفكر فى نفسها أولا كانسان وثانيا كأنثى ، وأصبحت تقول رأيها وأفكـــارها بصراحة ، وبدأ الرجال يفهمون حركات تحرير المرأة ، وتركوا الاختيار للنساء اذا أردن دور الزوجـــــة وربة البيت أو دور الزوجة العاملة ·

لقد كانت النظرة الى الانوثة مقترنة بالخضوع والاعتماد

على الآخرين والسلبية ، وكانت النساء يعتقدن بهذه الصفات ٠ فهن أقل تنافسا ، اقل منطقيا ، اقل اهتماما بالعلوم والرياضيات ، أكثر عاطفية أكثر اهتماما بمظهرهن ومع هذا التغير الاجتماعى لوضع النساء على المرأة أن تختار بين كونها الانثى المتعارف عليها من زمن ، أو أن تختار المنافسة فى العمل مع الرجال والتعبير عن نفسها وتوصف بأنها ليست أنثى أو انها غير طبيعية ! ومع ذلك اختارت الغالبية العظمى الدخول فى الاعمال وطالبن بالمساواة فى الاجور مع الرجال ، فنلن حقوقا ، وأصبحن الى حد كبير يقفن على أرض متساوية مع الرجال . لكننا فى الزواج نجد أن الرجال والنساء لا يدخلون ببساطة فى علاقة متساوية ، ويحصلون على مشاعر المشاركة والحب الناضج لذلك يلاقون خيبة الامل . فالاختلافات بين الجنسين سواء كانت بيولوجية أو بعيدة عنها تقود الى الاختلاف فى وجهات النظر والسلوك بين الزوجين ، والطريقة التى يرى بها كل منهما هذه الاختلافات بينهما هى التى تقود الى علاقة مريحة أو متعبة ٠

هناك الاختلاف التقليدى بين الجنسين وهو أن الرجل متفوق على المرأة ٠ فهو الحاكم والوزير والطبيب والمهندس والمدير ، وهو الذى يعول الاسرة ، بينما المرأة فى الغالبية تعمل أعمالا مساعدة كسكرتيرة أو ممرضة ٠٠ ولم تصل الى المناصب التى وصل اليها الرجال الا مؤخرا ، لانها دخلت مجال هذه الاعمال بعد الرجال بأزمان طويلة ٠ الرجل الذى يعتقد بالتفوق المطلق للرجال يتعب فى الزواج مع زوجة تطالب بحقها فى العمل أو تعمل فعلا فى منصب لا يقل عن منصبه .

ويوجد اختلاف جديد مضاد وهو اعتقاد النساء انهن الجنس المتفوق وهؤلاء يضعن نظريتهن على قوة تحمل المرأة للحمل

والولادة وانها تتحمل الحياة عن الرجل بدليل انه فى الغالب يموت الزوج قبل الزوجة !

ويوجد الاختلاف البيولوجى ، يعتقد الرجل بتفوقه بالنسبة لتكوينه البيولوجى ، وهذا من أهم الاخطاء التى يقع فيهـــا الجنسان ، فالذى ينقص أحدهما يمتلكه الآخر والذى يريده أحدهما يعطيه الآخر ، ليس أحـــدهما متفوقا والآخر ثانويا انهما متساويان مع اختلاف تكوينهما فى هذه الناحية واختلاف تجربتهما .

هذه العوامل تبدو تافهة لكنها فى الحقيقة أساس كثير من الخلافات الزوجية ، فالزوجة التى تعتقد أن الزوج هو صاحب القرارات والســـيد تتعب مع زوج يعتقد أن الزوجين لابد أن يشتركا معا فى مسئولية البيت الاقتصـــادية والقــرارات ، والمرأة التى تعتقد بتفوق جنسها تتعب مع زوج يعتقد بتفوق جنسه .. وهكذا .. الزوجان اللذان يريدان الحصول على علاقة متساوية كرفيقين وشريكين لابد أن يكون لديهما وجهات نظر متوافقة متقاربة عن دور الزوج والزوجة ويقتنع كل منهما بدوره ودور شريكه ٠

يلقن الاطفال منذ الصغر الاختلافات بين الجنسين ، يعامل الطفل بخشونة والطفلة بنعومة ، يتعلم الطفل انه القوى وتفهم الطفلة انها الضــعيفة ، ولان الفتيـــات يتوقع منهن أن يكن زوجات وأمهات فهن يتعلمن بسهولة دورهن التقليدى من مجالسة الامهات والنساء الاخريات ، الصبى يجد صعوبة فى تعلم دور الرجولة ٠ فهو دور غير واضح ، الصـــبيان لا يتعلمون كيف يكونون رجالا بل يتعلمون فقط ما يجب الا يفعله الرجال ، مثلا يقال لهم الرجل لا يبكى ، لا يلعب بدمية ، لا يضع مساحيق على وجهه ، ومثل هذه التعليمات السلبية يصاحبها عقاب اذا

ما فعل الصبى شـــيئا منها ، فيتعلم فى سن مبكرة كراهيـة التصرف الانثوى وأحيانا يكره الانثى • عنــدما يكبر هؤلاء الاطفال ويدخلون علاقة الزواج بمفهوم التفرقة الشديدة فى أدوار كل منهم تحدث مشاكل •

مثلا الزوج لا يساعد زوجته فى أعمــال البيت أو العناية بالاطفال ، فهذا ليس دوره • واذا قام بأى عمل من هذه الاعمال يقوم به متضررا وينبه زوجته ان هــذا ليس عمله ، حتى وان كانت هى الاخرى زوجة عاملة • والزوجة التى تعتقد بهــذه المفاهيم وتضطر للعمل للمساعدة الاقتصادية ، تقوم بعملهـا متضررة لان العمل للرجال ، وعملها خارج البيت مهانة لها • وتذكر زوجها دائما أن هذا ليس دورها فتشــعره انه ليس محبوبا • مثل هذه المشاكل تنشأ من تلقين الادوار التقليدية المتوارثة لكل منهما ، وينشأ عنها عدم ثقة وعداء فى الزواج بين الزوجين •

مع كثرة اعباء المعيشة حدثت بعض التغيرات الصــحية فى الزواج خصوصا بين المتعلمين فأصــبحت الاعمال المنزلية والعناية بالاطفال مقسمة بين المتزوجين اللذين يعملان أيضا • الاشتراك فى هذا المجال فى الزواج يزيد من ترابط الزوجين ولا أحد يعير الآخر أنه يقوم بدور ليس من دوره التقليدى أو تنصب عليه كل الاعباء فيكره شريكه •

من صفات التفكير التقليدى للزواج أنهم كانوا يعتبرون أن الزوجة هى النصف الحلو للزوج وهو النصف القوى للزوجــة عندما بدأت الثورات الاجتماعية فى الستينيات من هذا العصر طرح سؤال أليس من الافضل لهذين النصــــفين فى علاقة الزواج أن يكون كل منهما جزءا متكاملا • أى أن يكون الفــرد بشخصيته لا نصفها والاثنان معا بشخصيتين متكاملتين يساند

كل منهما الآخر لتصبح علاقة الزواج أكثر عمقا وصحة ؟!

وكان معنى « المعية » أن يمضى الزوجان كل أوقات فراغهما معا ، وكلما زاد التصاقهما بالمعية كلما كان الزواج قويا · وقد استبدلت كلمة « المعية » الى معنى أعمق وهو الصحبة ، فان يكون اثنان معا دائما ليس معناه انهما فى صحبة حقيقية متفاهمة ·

الصحبة هى السمة الاساسية فى الزواج الحديث وتعتبر من أهم عناصره الصحبة داخل البيت تتحقق باشتراك الزوجين فى بعض الاعمال والنشاطات المنزلية تبادل الاحاديث العامة حتى لا تكون الاحاديث بينهما مقتصرة على متطلبات البيت · وقد أصبحت مشاهدة التليفزيون هى الصحبة الاساسية فى البيت · لكن أحيانا يصبح التليفزيون معوقا للصحبة فهما لا يصنعان شيئا ، لا يتحدثان . التليفزيون يتحدث لهما . يضحك لهما ، يبكى لهما .

الشعور بالراحة فى البيت بند هام من بنود الصحبة فى الزواج أن يشعر الفرد أنه فى حرية كاملة وليس متظاهرا أو مجاملا أو خائفا من ملاحظات الآخر على حريته ·

كل فرد يوافق على أن يمضى الزوجان معا بعض الوقت لكن هل عليهما أن يكونا معا طول الوقت ؟ · التباعد والتقارب عنصران هامان للزواج ، لكن التباعد الكثير يولد الوحدة والتقارب الكثير يحدث اختناقا ويعرقل نمو الشخصية ، أن يفقد الفرد شخصيته معناه الا يكون انسانا . الصحبة لابد أن يصاحبها نمو فى الشخصية ، وبدون نمو شخصية كل من الزوجين يفسد العلاقة بينهما ، فالزواج لابد أن يحتوى على نوع من التباعد ليسمح لكل فرد أن يكون انسانا حقيقيا وسنتحدث عن التباعد الصحى بين الزوجين فى فصل آخر ·

معنى الوفاق

« اعدك ان احترمك كانســـان حقيقى ، وليس من صورته فى خيالى ، او من اتوق اليه فى لحظة معينة فقط ، انه وعد ان اساعدك لتكون حقيقى مع نفسك ومعى · ان اكون معك وليس ضدك »

عندما يتزوجان ، يأخذ كل منهما معه فى الزواج ما تعلمه من قيم واعتقادات وطريقة تعامله مع الحياة وفلسفته فيها ، ولان كلا منهما له خلفية فريدة ، وتجربة فريدة فيكون لدى كل منهما مجموعة من القيم والاهداف المختلفة .

والتصادم محتمل · الحياة الجيدة السعيدة لزوج ربمـــا تكون فى امتلاك سيارة وبيت فخم وان يذهب للتســـلية فى النوادى الليلية بالنســـبة لزوجته الحياة الجيـدة فى انجاب ثلاثة اطفال وبيت متواضع وتسليتها المفضـــلة فى الزيارات وتعتبر النوادى الليلية مضجرة ومضيعة للأموال ، ربما نسأل سؤالا منطقيا ، لماذا تزوج هذان الاثنان ؟! لكن مثل هـــذه الزيجات تحدث دائما · واذا اعتمد كل من الزوجين على نفسه وليس على الآخر ، على كل منهما أن يقوم بعملية توافق حتى

تلتقى احتياجاته وآماله مع احتياجات وآمال الآخر وهـــذا ليس عملا سهلا ٠

فى حالات الفشل فى الزواج نسمع دائما عبارة ٠٠ لم يكن بينهما توافق ، وهى جملة تلخص معانى كثيرة لحياة تعســة بين اثنين ، وأجمل أمنية لزوجين أن يتوافقا معا ٠ ولما كان كل شىء فى الحياة فى تغير مستمر فالتوافق المطلق فى الزواج غير موجود ٠ التوافق فى الزواج يعنى أن كلا من الزوجين يستغنى عن شىء فى مجال ما حتى يرضى حاجته فى مجـــال آخر وحتى تتقابل احتياجات كل منهما ٠

محاولة التوافق أما أن تكون بطريق الدفاع عن النفس أو بطريق مواجهة الحقيقة ٠ طريق الدفاع عن النفس ســلوك يهدف الى التخفيف من التوتر أكثر من البحث عن احتياجات أساسية وتحقيقها ، أحيانا يهرب الفرد من التوتر بانسحابه العاطفى ، فهو لا يظهر للطرف الآخر استياءه من شىء أو اعجابه بشىء ، أو يكون الهروب بغضبه من شىء فى مجال غير الذى يغضبه حقيقة ، مثلا ٠ الزوجة التى تغضـــب من طريقة زوجها فى مصروف البيت ، ربما لا تظهر غضبها من بخله أو تقطيره ، لكنهـــا تنتقد طريقتــه فى معاملتها وانه لا يحبها ٠ وأحيانا يهرب أحد الزوجين من التوتر بالنوم أكثر من اللازم ، أو يعبر عن القلق بالمرض الجسمانى ، وأحيانا يهرب الفرد من التوتر بالخمر او المخدرات ، كل هذه الاشياء للدفاع عن النفس ٠

من ناحية التوافق مع الحقيقة ، ان يعرف كل من الزوجين الآخر وحدود امكانياته ، يعرف احتيــاجات الآخر الهـــامة ويستطيع أن يوفيها له ، ويعرف أيضا احتياجاته ويحققها ، اذا حقق كل من الزوجين احتياجاته الهـامة على حســـاب

خسارة احتياجات أقل أهمية ، واستمر توافقهما بروح طيبة وعاطفة متبادلة فهما يحققان التوافق فى الزواج .

بعض الازواج والزوجات يصلون الى التـوافق الزوجى خلال الحل الوسط لكن أحيانا لا يستطيعون التوصـــل الى اتفاق على شيء محدد فيصبح الحل الوسط مستحيلا ، فى هذه الحالة التوافق يعنى قبول عدم اتفاقهما على شيء . مثلا . زوج يحب أن يعود الى البيت فيجد زوجته بانتظاره اذا كانت الزوجة عاملة وتفهم حاجة زوجها هذه فهى تعمل على أن تكون قبله فى البيت ، لكن أحيانا لا تستطيع لسبب ما ربما يثور الزوج وبالتالى تثور الزوجة . اذا لم يفهم كـــل منهما موقف الآخر يتأزم الموقف عموما .

يطلب دائما من النساء أن يعملن على التوافق فى الزواج ربما لأنهن أكثر استفادة من الزواج عن الرجال ، ولأنهن فى الغالب يعتمدن اقتصاديا على الازواج ، فالزواج لمعظم النساء أهم دور فى حياتهن خصوصا اذا انتقلت المرأة مباشرة من دور الزوجة الى دور الام . النساء أيضا يتحررن من الوهم ببطء فى الزواج ، فبينما الرجـــال لا يرحبون بالعـــلاقة الرومانسية بعد الزواج ، تميل النساء الى تقوية أوهامهن الرومانســـية .

كل الزوجـــات تقريبـــا تعتقـــدن انهن تزوجن من الرجل الملائم ، بعد الزواج تقل نسبة المعتقدات بهذا الرأى ، وبعد عشرين عاما من الزواج خمسة من مائة زوجة فقط يعلن انهن قد اخترن الرجل الملائم ! . وعندما يتبدد وهم الرومانسية الخيالية تحدث تغيرات فى العلاقة بين الزوجين ، من ناحية فهما لا يتظاهران ، ويستطيع كل منهما أن يتنبأ بســـلوك الآخر فى المواقف المختلفة وتتغير طريقة التعامل بينهما ، فتصبح

تعبيرات الوجه والتلميحات أهم من الحديث المباشر ، ويظهر بوضوح الاختلاف بين الجنسين فى مواجهة المشاكل ·

الزوج عادة يميل الى طريقة ·· « انتظر وشـــوف » · بينما الزوجة تميل أكثر الى التعبير المباشر عن رد فعلها اذا لم تتحقق آمالها واحتياجاتها ، وتعتبر المســـائل المالية هى المجال الوحيد الذى يعبر فيه الزوج عن ثورته مبـــاشرة . لذلك وصلت معظم الدراسات عن الزواج الى نتيجة كئيبة ، وهى أن الزواج تقل نسبة الرضا به كلما مرت السنوات · لكن التحليل يقول أن الزوجين اللذين يسجلان عدم الرضـــا هذا ، يكون الزوج قد وصل الى قمة فى عمله ويصبح مرتبطا ومهتما به أكثر · فالرجال الذين يوجهون أكبر طاقاتهم لعملهم ولا يهتمون بزواجهم يسببون تعاسة فى الزواج ·

فى السنوات الاولى للزواج تلجأ الزوجات الى الازواج فى حالات الغضب فيخففـــون عنهن ويتبادلون الاهتمـــام بالمشاكل ويتخففون منها بالحنـان ، عنـــدما يهتم الازواج بأعمالهم أكثر ولا يلتفتون الى مشـــاكل الزواج باعتبارها تافهة لا تستحق الاهتمام ، تلجأ الزوجات الى الصديقات أو الاقارب · ربما لهذا السبب تكون أسعد سنوات الزواج فى السنين الاولى عندما تحدث كل مشـــكلات التوافق ويكون تفاعل الزوجين قويا ازاء هذه المشكلات ·

توقعات الزوجين من الزواج مؤسسة على العلاقة الزوجية بين الوالدين . فطريقة معاملة الوالدين لبعضـــهما وادوار كل منهما يتوقعها الابناء والبنات من شركائهم فى الزواج · وقد كان قديما فى المناطق الزراعية يتزوج الناس من نفس منطقتهم حيث كانت التجارب وخلفيات حياتهم متشابهة وكذلك قيمهم وأهدافهم ، وكان دور كل من الزوجة والزوج معروفا ، فلم

تكن هناك مشكلة فى هـــذه الادوار ٠ مــع تطور المناطق الزراعية وانتشار الصناعة ظهرت أجيال من زواج البيئات المختلفة مع اختلاف التجارب والخلفية الاجتماعية وتعقدت مشكلة اختلاف الادوار بين الزوجين وانتشر عـــدم الوفاق ولنأخذ مثلا :

« الزوجة هى الابنة الثانية لام عاملة نشــطة ، ووالدها يعمل فى الخارج ، يأتى لزيارتهم مرتين او ثلاثا فى العام ، فالاب بالنسبة لها صديق ظريف يأتى للزيارة ومعه هدايا ٠ الزوجة كانت فى حياتها مع امها واختها بســيطة فالثلاث يجتمعن فى المساء تتحدث كل واحدة عن دراستها ثم بعـد ذلك عن عملها ، ويتحدثن عن الازياء والموضـــة وبرامج التليفزيون ٠ وفى نهاية الاسبوع يقمن بتنظيف وتنظيم البيت واعداد الطعام لمدة اسبوع ، واذا انتهى الطعام قبل نهاية الاسبوع يشترين طعاما جاهزا ٠ كان المرح بين الام وابنتيها أهم من نظام ونظافة البيت ٠

أما الزوج فهو الابن الوحيد لأم غير عاملة وأب يضع كل مسئولية البيت عليها ، كان يرى أمه تنظف البيت وتطبخ كل يوم ، وتوقع من زوجته أن تكون مثل أمه فهذا هو دورها ٠ لقد اعجب بزوجته لمرحها واخذها الحياة ببساطة ، لكنهـــا عندما فشلت فى تحقيق أمله بأن تكون الزوجة المنظمة كمـا كانت أمه بدأت المشاكل بينهما ، والزوجة لم يكن لديها فكرة عن دور الزوج لان والدهـــا كان اغلب وقته فى الخـــارج فاعتقدت أن الزوج هو صديق ورفيق فى البيت كما كانت امها واختها ٠ وكانت شكوى الزوجة من زوجهـــا حبه المريض للنظام والنظافة وغضبه منها دائما ، وشـــكوى الزوج من اهمال زوجتــه بالبيت واصـــبح ينظر الى مرحها على انه

استهتار · وكان من الصعب وصولهما الى التوافق معا » ·

تحقيق ادوار كل من الزوجين تبعا لآمال الآخر مهـــــم فى الزواج ، واذا لم يتحقق فهناك خطر على الزواج · المتوافقون فى الزواج يشعرون بالرضا فى تحقيق أدوارهم وتحقيق آمال الطرف الآخر فى هذه الادوار ·

لا يوجد أسلوب محدد للتوافق ، فكل زوجين يتوافقان معا بطرق مختلفة ، وعليهما اختيار طريقة للتوافق فى علاقتهما تزودهما بأكبر كم من الرضا وأقل كم من المضايقات ، طريقة الحياة التى ينهجها الزوجان فى أول زواجهما تصبح عادة منهاجا لحياتهما معا ، ولهذا السبب لابد من البدء فى عملية التوافق مبكرا ، حيث يكون كل منهما متحمسا لنجـــــاح الزواج ، ومن الافضل البداية اثناء فترة الخطوبة والتعارف، فكلما زاد التوافق فى هـــذه الفترة كلما قلت المتاعب بعـــد الزواج ·· والمجـــالات الهـــامة للتوافق فى السنين الاولى للزواج · دور كل من الزوجين · المسائل المالية والعـــلاقة بوالدى كل منهما ·

لــما كانت الزوجات تقليديا يأخذن دور « ســـت البيت » فهـــن يحملن العبء الأكبر فى عملية التـــوافق فى الزواج وما يحتاجه الأزواج · اذا اختارت الزوجة دور « ست البيت» فقط أو الى حين يذهب الاطفال للمدارس فهى تشعر دائما انها معزولة عـــن العـــالم وتكره حياتها الروتينية ، اذا ارادت الزوجة ان تتوافق مع هـــذا الدور فهى تحتاج لشعور قـــوى بشخصيتها وانها لا تستمدها من هذا الدور وان تشعر بأهمية دورها هذا ، وحتى لا يكون حديثها فقط عن البيت والشكوى من الأعمال الروتينية والاطفال لابد ان تجد وقتا للخروج الى العـــالم الخارجى وتقـــابل صديقات عاملات ، تقرأ ، أو

تلتحق بدراسة احدى اللغات ، حتى لا يتوقف نمو شخصيتها وتظل محبوسة فى العمل الروتينى ، والحقيقة الآن معظم النساء خصوصا العاملات يعتبرن دور « ست البيت » دورا عاديا أو ثانويا وليس أساسيا ، وهنا تحتاج الزوجة أن تهتم أكثر بعملية التوافق مع زوجها من ناحية تقسيم الأعمال المنزلية وتربية الأطفال ، وكثيرات من الزوجات العاملات يجدن البيت مسئوليتهن الاولى تبعا للتقاليد الانثوية ، ويعملن فى البيت اكثر من ازواجهن ، ويجدن ايضا الزوج تقليديا مسئولا عن دخل الاسرة مهما كان دخلهن !!

فى الزواج الموفق توجد درجة من تقبل كل من الزوجين تحكم الاخر فى مجال ما فى الزواج ، فالادوار الشائعة لكل منهما عليهما ان يوافقا عليها حتى يساهما فى نجاح الزواج ٠ وعندما يكون الزوجان على درجة متساوية فى التعليم فهما اكثر قابلية للتوافق معا والاستمتاع بحياتهما ، فالزوجان الاسعد حالا يجدان علاقتهما معا أهم منبع لسعادتهما ، وغير السعداء او الأقل سعادة معا يركزان على مجالات اخرى فى الزواج ، وحتى يحصل الزوجان على التوافق فى علاقتهما من المهم لكل منهما ان يقوم ببعض التعديل فى توقعاته من دور الاخر ٠ مثلا ٠٠ بدلا من توقع الزوج ان تقوم زوجته بكل اعمال البيت عليه ان يساعدها فى بعض الاعمال .. وهكذا .. التعديل فى التوقعات من دور الآخر عادة يحدث لا شعوريا اذا ارادا استمرار حياتهما بحب وتعاطف ، وبعد هذا التعديل ربما يتعجب الزوجان عندما يكتشفان انهما وصلا الى التوافق معا ٠

فى الناحية المالية المعروف أن الزوج عادة هو صاحب الدخل الأكبر لذلك فله سلطة اكبر ، اذا حدث وكانت الزوجة

هى صاحبة الدخل الاكبر تحدث مشـاكل اذا كانت تشـعره دائما بهذا · المشاكل المالية تتصاعد او تتناقص حسـب التوافق بين الزوجين ، وعـادة الزوجان المؤمنـان مـاديا بدخلهما او دخـل احدهما اقل شجارا فى المسائل الماليـة ، والذى يتولى مصروف البيت ، باتفاق بينهما ، والطرف الذى يأخذ على عاتقه هذه المسئولية عليه ان يطلع الآخر بكل منافذ المصروف مهما كان الحديث معادا · المشاكل المالية تحـدث عادة من تقييم كل من الزوجين للمال · احيانا يكون احدهما لم يتعلم قيمة المال فى اسرته فما يطلبه من مال يعطى لـه وبدون حساب ، والآخر قد حصل على المال من عمله واجتهاده فيقدر قيمته ·

التوافق مع عائلة الزوج والزوجة مهم · والمشاكل عادة تحدث بين الزوجة وحماتها او بين الزوج وحماته ومن هنـا كانت وما زالت تظهر « الكوميديات » عن الحموات ، واحيانا تكون مشكلة الزوجة بين حماتها وأمها فكل منهما تريدها أن تنهج منهاجها فى الحياة وتعمل حسب تجاربها ، وهنا وجب على الزوجة ان تسلح نفسها بروح المرح والدبلوماسية حتى تتجنب الخلاف · وتنشا المشكلة ايضا عندما يقارن الزوج زوجته بوالدته وينتقد زوجته ، واحيانا يخلق الزوجان مشاكل مع الوالدين لان فى زواجهما أصـلا توجد مشـكلة وينتقد احـدهما الآخر امام والديه ليعبرا عـن عـدم الرضـا فى زواجهما ، الخلافات مـع الوالدين يمـكن تجنبها اذا انتظر الشباب الى ان يصبحوا مستعدين للزواج ، ماديا وعاطفيا وثقافيا ، ولا يحتاجون الى الاعتماد على الوالدين للمساعدة المادية التى تعطى لهم الحق فى التدخل ·· كلما كان الزوجان ناضجين ومتوافقين كلما قلت المشاكل مع الحموات ··

فى الزواج الناجح توجد فرصة لكل من الزوجين للتعبير عن نفسه للاخر · وان يسمح كل منهما للاخر بنشاطات منفصلة عنه ، قليل من المسافات بينهما من وقت لآخر تسمح لكل منهما ان يرى رفيقه فى صورة واضحة وربما يصحح اوهامه · فى الزواج الناجح كل من الزوجين يبقى فى محور عاطفة الآخر ومع ذلك يسمح كل منهما للآخر أن يشعر بأنه مرغوب ومهم للاخرين ·

يقول جبران خليل جبران فى الزواج :

« ليكن بين وجودكم معا فسحات تفصلكم بعضكم عن بعض ، حتى ترقص ارياح السموات فيما بينكم ·· احبوا بعضكم بعضا ، لكن لا تقيدوا المحبة بالقيود · بل · لتكن المحبة بحرا متموجا بين شواطىء نفوسكم · ليملأ كل واحد منكم كأس رفيقه ، ولكن لا تشربوا من كأس واحد · أعطوا خبزكم كل واحد لرفيقه ، ولكن لا تاكلوا من الرغيف الواحد . غنوا وارقصوا معا وكونوا فرحين أبدا ، ولكن فليكن كل وحده . . كما أن أوتار القيثارة يقوم كل واحد منها وحده ، ولكنها جميعا تخرج نغما واحدا » .

الصحبة والاعتماد على النفس فى علاقة الزواج من الأمور السهلة والصعبة ايضا . لكن يمكن الحصول عليها . فالزواج لايعنى نهاية النشاط الفردى والصداقات الشخصية ، اذا اضطر الرجل أن يترك صحبته المحببة مع أصدقائه سيجد الزواج جمودا وليس علاقة متجددة . والمشكلة ليست فى اختيار الحرية الكاملة أو لا حرية على الاطلاق . لكن فى عمل حل وسط بينهما . كل من الزوجين له نشاطه واهتماماته ليس تماما مثل الآخر · فعلى كل فرد أن يسمح للآخر بمزاولة حريته بعيدا عنه مادامت لا تضره · ان يسمح كل منهما للآخر

ان يزاول نشاطه بدون قلق أو الشعور بالذنب . ما دامت هناك أشـــياء كثيرة يزاولانها من النشـــاطات والهوايات والحرية الشخصية تتطلب احتراما متبادلا من الطرفين .

كل فرد له مستوى معين من النشاط الجسمانى ، وهـــو الاختلاف فى التكوين البيولوجى من فرد لفرد ، واحتـــرام الحرية الفردية تحتم على كل من الزوجين أن يقبل عـــدم مقدرة الطرف الآخر فى الاشتراك معه فى بعض الأشياء ربما يحتاج أحـــدهما لوقت أكثر فى أن يكون وحده وفى هدوء تام ، وربما يكون احدهما يحتاج لكمية من النوم اكثر . فليس عليه أن يقوم متعبا ليشـــارك نشاط الآخر ، فقط ليؤكد أنه رفيق زواج جيد .

كل من الزوجين له الحق فى أن يطلب اشياء جميلة مـــن الاخر . له الحق فى أن يطلب اى شىء يحتاجه من الاخر . لكن لابد أن يعرف كل منهما أن الاخر ليس دائما فى حالـــة استعداد له . وان يعرف كل منهما كيف يحرر نفسه مـــن التوقعات المستحيلة فى علاقتهما . ويقول الفرد :

« أريد أن احمى وجودى واجعلك تفهم أن هناك حـــدودا لارتباطى بك ، عندما كنت طفلا كنت معتمدا تماما عـــلى أمى . الان انا كبرت ولا أريد أن انجرف الى خرافة ضرورة الاعتماد على آخر . انا لست معتمدا تماما عليك وعـــلى عواطفك لتحقيق سعادتى . أنت لست مســـئولا تماما عن سعادتى ، لانى حبيبك لا يعنى أن أكون دائما معك » .

وهنا نتساءل ما هو الفرق بين التحرر من علاقة والتباعـــد فى العلاقة ؟!. التحـــرر من علاقـــة معناه الانفصـــال التام النفسى والجسدى . وهذا ما يقود الى الطلاق . أمـــا التباعد فى العلاقة معناه أن الاثنين يكونان على علاقتهمـــا

الصحية . لكن كلا منهما لديه احيانا انشغالات عمليـــــة او شخصية بعيدا عن الاخر . ثم يلتقيان ويحكى كل منهما مـــاذا فعل . الحديث يثرى بينهما . افق الحياة يتسع . اشتياقهما يزداد ، وتكون علاقة الزواج اكثر ثراء .

وهنا يمكن ان يقول الفرد : « سألت نفسى كثيرا ما هـــو الحب الذى يجعلنى أجد طريقا للتقابل معـــك على أرض واحدة كلما فهمت نفسى وفهمتك ، كلما اكتشفت اننا مختلفان . أريدك أن تحترم اختلافى عنك كما احترم اختلافك عنى ، ولا أريد أن توافقنى كل لحظة . أن نحب جيدا . علينا أن نعرف حقيقتنا . لا نخفيها . كل منا يريد أن يحقق مهارات واهتمامات وصداقات لتجعلنا نشعر بالتماسك والثقة فى أنفسنا . فوجودى لا يعتمد فقط على ما تعطيه لى » .

فالتباعد فى علاقة الزواج مهم ، والتواصل بالصحبة مهم ، لكن التباعد الكثير ينشىء التحرر من العلاقة ويقود الى الطلاق والتواصل الدائم يسبب اختناقا . . وسعداء هؤلاء الـــــذين يصنعون رباطا متناسقا بين شخصيتين مستقلتين . الزواج بالنسبة لهم يعنى قوة متحررة وانجازا عظيما خلاقا .

من المشاكل الشائعة فى الزواج . التعبير عن المشـــاعر . فى الغالب يتعلم الاولاد الا يندفعوا فى اظهار مشاعرهم لان هذا ينقص من رجولتهم ، مثل هؤلاء يعبرون بمشاعرهم السلبيـــة لان هذا مألوف لديهم عن مشاعرهم الايجابية . فبدلا من التعبير عن الحنان يظهر الزوج غضبه على زوجته ، مثلا الزوج يعبر بغضب عن شعوره بالاهتمام اذا ما حرقت زوجته أصابعهـــا وهى تطهو الطعام ، فيقول لها غاضبا كيف تفعلين مثل هـــذه الحماقة . . و . . الا تعرفين كيف تفعلين شيئا بدون اخطاء ؟. وزوجته التى تحتاج الى حنان فى هذه اللحظة لا تفهم أن غضب

زوجها هذا ماهو الا تعبير عن حبه . وتشعر بمهانة او انهـــا مكروهة . . ومثل سوء الفهم هذا يحدث كثيرا فى العلاقـــــة الحميمة بين الزوجين . عندما يظهر الزوج عاطفة وتستجيب له الزوجة . ولما كانت الزوجة لا تتلقى مثل هذه المظـــــاهرة العاطفية الا عندما يريدها زوجها فهى تتهمه أنه لا يحبهـــا الا لغرض واحد .

حتى يظهر الازواج والزوجات مشاعرهم العاطفية لبعضهم وانها موجودة بينهم وليست محددة لغرض واحد . فمن المهم اظهارها من وقت لاخر بلمسة حنونة . أو ابتسامة . او نظرة تعبر عنّ فهم خاص بينهما ، اللمسة الدافئة تجعل البــــوم الغائم مشرقا .

العلاقة الحميمة

« الناس المملون يجدون علاقتهم الحميمة مملـــة والمهتمون ببعضهم لا يشعرون بهـذا الملل ســواء كان زواجهم مر عليه شهورا أو سنوات » ..

النساء والرجال الآن ينشدون الراحة فى الزواج وأصبحوا اقل رغبة فى الاستمرار معا اذا كان هناك عدم توافق عاطفى وجسدى فى علاقاتهم ، فالمشكلة فى مجال ما من الزواج تنتشر سريعا الى المجالات الاخرى ، مثلا عدم التوافق فى العلاقـــة الحميمة بين الزوجين يتركهما فى حالة توتر ، يميل كل منهما الى الثورة على أتفه الاسباب ، ويتصيد كل منهما الاخطاء للآخر ، وبسبب هذا التأثير المتبادل بين العلاقة الحميمة وبقية العلاقات الاخرى فى الزواج ، فمعظم الزوجات والازواج أما راضون أو غير راضين فى الزواج ٠

بعض الناس يرون أن الجنس هو الرباط الوحيـــد الذى يربطهم فى الزواج . الناضجون الاصـــحاء نفسيا وذهنيـــا لا يفصلون الجنس عن الحب فى الزواج ولا يطلبون الجنس

لغرض الاشباع فقط ، ومهما كان تقييم هؤلاء او هؤلاء للعلاقة الحميمة فالمشاكل الجنسية جزء طبيعى فى الزواج . اذا ادرك الزوجان هذا فمن السهل حلها .

اكثر مشاكل العلاقة الحميمة سببها خرافات كثيرة عـــن الجنس ، وكثيرا ما يقع الزوجان ضحايا هذه الخرافات منها ان الزوجين لابد أن يصلا معا الى درجة الاشباع ، « الذروة » . وعادة لا تصل الزوجة كثيرا الى هذه الذروة وبعض الزوجات لم يعرفنها الا مرات قليلة فى حياتهن والبعض لم يعرفنها على الاطلاق .

فى تحليل « كينسى » يقول :

« أن عدم معرفة الاختلاف بين طبيعة الذكر والانثى تقود الى عدم الرضا فى العلاقة الحميمة . الذكر يكون فى قمة نشاطه الجنسى فى عمر ما قبل العشرين ، بينما الانثى تكون فى قمـــة نشاطها الجنسى بعد الثلاثين أو بعد الاربعين ، فبينما تضعف الرغبة عند الرجل تزداد عند المرأة . اذا لم يستطع الزوجان ادراك هذه الخدعة القاسية من الطبيعة من الصعب أن يفهما التغيرات التى تحدث لكل منهما ويشعران بالمرارة » .

الزوج الشاب يصدم بعدم استجابة زوجته الشابة دائمـــا لرغباته ، وتشعر الزوجة انها تزوجت من شاب مهـــووس جنسيا ، وعندما تنخفض رغبة الزوج وترتفع رغبة الزوجة ، ربما تشك انه على علاقة بامرأة اخرى ، فلماذا ليس مقبـــلا عليها مثلما كان وهو شاب ؟! لابد من معرفة هذه المعلومـــات حتى يستطيع الزوجان الانسجام معا فى كل مراحل الزواج .

ومن ناحية أخرى . الزوجات الصغيرات لا يصلن الى درجة الاشباع فى العلاقة الحميمة الا بالممارسة ومع الوقت . قالت زوجة أنها لم تشعر بهذه الدرجة من الاشباع فى علاقتهـــا

الحميمة مع زوجها الا بعد سنتين من الزواج ، لكنها كانت فى تلك الفترة راضية بالتعرف على زوجها وتعرفه عليها ، لقد توافقا جسديا كما توافقا من قبل عاطفيا ، من هذا التوافق اصبحت تشعر كثيرا بدرجة الاشباع . فالعلاقة الحميمة فى حد ذاتها تبعث على سرور الزوجين معا لتقاربهما ، ويشعر كل منهما أنه مرغوب من الآخر ، أهم شىء أن يشعر الزوجان بالراحة الجسدية والعاطفية بعد العلاقة الحميمة سواء وصل أحدهما أو كلاهما الى درجة الاشباع أو لم يصلا فالتوافق فى هذه العلاقة ليس مقصورا على درجة الاشباع .

الزواج ليس مملا كما يعتقد المتشائمون ولا حتى العلاقة الحميمة بين الزوجين ، كثيرون يجدونها مملة بعد عدة سنوات من الزواج ، والحقيقة ان الناس المملين يجدون علاقتهم الحميمة مملة والمهتمين ببعضهم لا يشعرون بهذا الملل سواء كان زواجهم مر عليه شهور أو سنوات . استمرار اهتمام الزوجين بعلاقتهما الحميمة يحتاج الى تغيير فى المعاملة والمكان ، تغير المزاج يلون التجربة .

الزوجان اللذان يثقان فى بعضهما يستطيع كل منهما ان يعبر للآخر عن خيالاته ورغباته ، ما يكره وما يحب يتناقشان فى علاقتهما الحميمة بدون خجل أو خوف ، فاستمرار الاثارة والاهتمام فى هذه العلاقة بين الزوجين مسألة متصلة بتفتح الذهن والرغبة فى تجارب جديدة واخذ الامور ببساطة ومرح فى حالات الفشل .

فى تحاليل « ماسترز وجونسون » يقولان :

« الحيوية الجنسية تحتاج الى حيوية جسدية ، وقد لاحظنا أن الازواج والزوجات فى منتصف العمر يهملون الرياضة البدنية ، ولا يفعلون أى مجهود لصحة ابدانهم ، وينصحان بممارسة الرياضة البدنية للاحتفاظ بلياقة اجسادهم لممارسة

العلاقة الحميمة فهى ليست محددة بسنوات فى عمر الفرد لان الحياة الجنسية تبدأ بالميلاد وتنتهى بالموت ، وخلال السنوات تتغير من ارتفاع الى انخفاض ، والعكس ، المهم هو سؤال « كيف تكون » . وليس سؤال « متى تنتهى » . وحتى لاتموت الرغبة اقترحا . « ماسترز وجونسون » استمرار الزوجين بالاهتمام كل بالآخر بمظهره واظهار رغبته ، وتحدثا عن اهمية اللمس وهو الحديث بدون كلام بين الزوجين » .

مشاكل العلاقة الحميمة بعيدا عن خرافات الجنس يتصدرها التوتر والارهاق الذهنى والجسدى . لم تعد ضغوط العمل والحياة اليومية مقتصرة على الازواج بعد أن خرجت النساء للعمل ، بل أصبحت ضغوط العمل على الزوجة أكثر لأنها فى الغالب هى المسئولية عن البيت ، هذا التوتر والضغوط يقل أو يعدم الرغبة عند الزوجين فى العلاقة الحميمة ، بجانب بعض العوامل الاخرى المؤثرة مثل المشاكل المادية المستديمة أو المشاكل العائلية .

من هذا التوتر يأتى عدم التركيز اثناء العلاقة الحميمة ، أن يفكر كل من الزوجين أو احدهما فيما سيفعله غدا أو فى مشكلة عمل .. عدم التواجد معا ذهنيا يفسد العلاقة فلا تكون مبعث سرور لهما بل ربما تزيد من شعور الارهاق . والاحباط المستمر يزيد من المشاكل ويقل التوافق ، ومن هنا ينصح خبراء الزواج اختيار الوقت المناسب للعلاقة الحميمة ، وقت يكون فيه الزوجان اقل توترا من المشاكل الخارجية ، وأن يهتما أكثر بعلاقتهما ولا يأخذاها كأمر مسلم به .

الزوجان المهتمان بعلاقتهما الحميمة مشاكلهما اقل ، اهتمامهما يحدث التوافق ويشعر كل منهما بالراحة لمجرد تواجده مع الآخر . المرتاحون معا يستجيب كل للاخر فى العلاقة الحميمة سواء كانت الرغبة متبادلة او عند احدهما دون الاخر .

من المشاكل ايضا المعاملة بين الزوجين ، قبل الزواج يحرص الخطيبان والحبيبان على اظهار احسن معاملة كل للاخـــــر فلا داعى للتغير من « دكتور جيكل » الى الشرير « مستر هايد » بعد الزواج !.. سوء معاملة الزوجين لبعضهما أو احدهمـــا للاخر ينتج عنه عدم الرغبة فى العلاقة الحميمة بينهما وعــــدم التوافق أيضا · وأحيانا يكون امتناع أحدهما نوعا من العقاب يفرضه على الآخر حتى يصلح من معاملته ، والنتيجة غالبـــا عكسية ، فاستمرار الامتناع يقتل ما بقى من حب بينهما .

النظافة والجاذبية فى المظهر عاملان مهمان لا يلتفت اليهما معظم الازواج والزوجات ويؤثران على علاقتهما الحميمة ، فى البيت لا يعتنى الزوجان بمظهرهما ، يرتديان ملابس قديمـــة وربما غير نظيفة أيضا وليس معنى هذا ان يكونا غير مرتاحين اذا ما اعتنيا بمظهرهما ، لكن فقط أن يكون مظهرهما مقبولا وكل من الرجال والنساء حساسين للروائح الكريهة ، اذا لـــم يعتن كل من الزوجين بنظافته تكون لحظات اقترابه من الاخر مبعثا لعدم الراحة وربما القرف · فالرائحة الطيبة من العوامل الهامة لاستمرار الاثارة بين الزوجين .

الصمت ازاء مشاكل العلاقة الحميمة بين الزوجين يزيدها تعقيدا ، ووضع مسئولية المشكلة على الطرف الاخر يزيـــدها ســــوءا تبادل الحديث مهم فى المشكلة بين الزوجين يقودهما الى الفهم والتعاطف معا وحل المشكلة فى النهاية .



المشـــاجرات الزوجية البناءة

« من التعقل أن يعترض الفرد على غضب الآخر لشيء تافه ويسأله عن السبب الحقيقى لغضبه » ..

المشاكل فى الزواج لاتعنى فشله .. المهم كيف تحل هـــذه المشاكل ، وكما أنه لاتوجد طريقة محددة للتوافق تناســـــب كل زوجين ، كذلك لاتوجد طريقة محددة لحل المشاكل بينهما . المنازعات الزوجية لاتعنى تهديد الزواج ، المهم كيف تدار هذه المنازعات ، وكيفية التحكم فيها .

بعض الازواج والزوجات يعبرون عن غضـــــبهم أولا ثم يجلسون معا يحلون المشكلة ، آخرون يهربون من بعضـــــهم بصفق الابواب خلفهم . أو بعبارات مثل « لاتحدثنى الآن » .. المهم عدم تجاهل المنازعات الزوجية . البعض يتجنبون التوتر الناشيء عن المشاكل بالكبت أو القمع ، بالكبت يدفعـــــون المشكلة داخل عقولهم ويقررون تجنبها ، لكن المشكلة المكبوتة تظهر متنكرة فى صور مختلفة ، فى قلق دائم . فى اكتئاب ، فى الاوجاع الجسدية ، أو تعبر عن نفسها فى بعض العـــلاقات بين الزوجين ، تجنب المشاكل عمل غير شريف فهو يجعـــل الزواج فى مشكلة حقيقية .

الزوجان اللذان يتجاهلان مشاعرهما السلبية لايستطيعان التعبير عن مشاعرهما الايجابية ، ويصبح زواجهما فاتـرا ، المشاكل والمنازعات الزوجية تعطى للزواج حيوية وتعبر عـن اهتمام وحب الزوجين لبعضهما .

العلاقة الصادقة بين رجل وأمراة لا تخلو من شعور الغضب والاستياء فى بعض الاوقات وهذا نقص طبيعى فى البشر . وكبت المشاعر السلبية يمنع الزوجين من معرفة نواقصهما ومحاولة تغييرها ، ويقود الى لامبالاة كل بالآخر .. وربما نتعجب عندما نجد زوجين هادئين يظهران الادب والود لبعضهما ثم ينفصلان بعد سنوات من الزواج .. لقد كانا زوجين مثاليين .. لكـن هذين الزوجين المثاليين فى نظر الناس لم يتبادلا مناقشة حامية أو مشاجرة وقد ضجرا من بعضهما لدرجة الموت ، فلم تكن بينهما مشاعر حقيقية .

ربما يتعجب البعض من تشجيع المنازعات الزوجية الحقيقة هى مهمة وصحية لحيوية العلاقة . الضرر من الطريقة التى يعالج بها النزاع الزوجى ، فهى اما تقود الى نمو وعمق للعلاقة بين الزوجين أو تقود الى الطلاق أو الى حياة لامبالية بيـن الاثنين .

يوجد نوعان من المشاجرات الزوجية ، واحدة هدامـة ، والاخرى بناءة . الطريقة الهدامة تتركز على ذات المتشاجرين فهى تنقص من قيمتهم وتبعدهم عن بعض . المشاجرة البناءة تركز على الموضوع الذى يختلف عليه الزوجان وتتجنب ، مناطق ضعفهما وحساسيتهما ، بهذا يعبر الزوجان عن استمرار حبهما فلا يصح استخدام النزاع كاداة للجرح .

ربما تثور الزوجة على اشياء تافهة تفعلها هى بطبيعية فى فترات أخرى ، مثلا تصبح منظمة بصفة استثنائية : فى هـذه اللحظة فتنظم الجرائد المبعثرة والمكان الذى يجلس فيه الزوج

وهى تتمتم بعبارات عن عدم نظامه وتكشر وجهها وهى تنظر الىقدميه العاريتينوهو يشاهد التليفزيون وسط هذه الفوضى. الزوج المدرب يشعر ان هذا انذار بعاصفة ، اذا كان لديه أسباب للثورة فهو يعد نفسه لمشاجرة اذا كان يشعر أن زوجته تعانى من حالة ضجر وانها غير مرغوبة ربما يزوغ من المشاجرة بدعوتها للخروج مساء لتناول العشاء فى الخارج أو ليزور أصدقاء مقربين . اذا كان احباط الزوجة لشعورها بالضجر فقط ستدرك فهم زوجها وتقبل دعوته بشعور الامتنان أما اذا كان احباطها لاسباب اخرى غير شعور الضجر فهى ربما تصمم على المشاجرة لتقشع الغمام من الجو بينهما أولا .

اذا اراد الزوج مشاجرة فهو عادة ينتقد تصرفات زوجته ، وتستجيب الزوجة تبعا لمشاعرها وتكهناتها . . مثلا اذا اعتقدت أن عداءه لها بسبب تهربها من العلاقة الحميمة فهى تعتقد أن المشاجرة ستنتهى بعلاقتهما الحميمة ، وربما يجدان علاقتهما اكثر اثارة بعد التخفف من غضبهما فى مشاجرة .

توجد أوقات يجب أن يدركها الزوج لتوتر زوجته ، تبعا لحالات الحمل ، أو الدورة الشهرية أو ارهاق العمل والمرض كما تدرك الزوجة توتر زوجها بسبب التعب .. مشاكل العمل .. المرض .. الجوع .

تقع مسئولية على المعتدى ، فعليه ان يدرك مافى نفسه من مشاعر الاحباط أو عدم الراحة والتوتر ويكون مستعدا للتخلص من هذه المشاعر . ومسئولية المعتدى عليه هى قبول المواجهة او التزويغ منها بتهدئة المعتدى . لكن اذا تنكر احد الطرفين لهذه المسئولية ان يخرج ثم يعود بعد ساعات وكأن شيئا لم يكن ، فهذا التصرف لا يحطم فقط الطرف الاخر لكنه أيضا ينكر حقه فى التعبير عن مشاعره .

اذا وقعت المشاجرة فهناك قواعد يتبعها كل من الزوجين حتى تكون المشاجرة بناءة .

ان يعطى كل منهما الفرصة للاخر للتعبير عن رايه وشكواه بدون أن يقاطعه او يعلق على كلامه الى أن ينتهى من حديثه . ان يقول كل منهما ما يضايقه خصوصا الاشياء التى لاتعجبه فى تصرفات الاخر ، وهذه التى يريد تغييرها فى العلاقة . فلا أحد ينتظر من الاخطر ان يقرأ أفكاره : وعبارة « اذا كنت تحبنى حقيقة فأنت تعرف ما يضايقنى » عبارة غير حقيقية ومضحكة .

اذا كان الزوج . متضايقا من شىء محدد فلا يصح ان ينتقل الى اشياء جانبية ، مثلا اذا كان لايعجبه اسراف زوجته فلا يصح ان يتحدث ايضا عن اسراف أمها . وهكذا بالنسبة للزوجة .

عندما تبدأ المشاجرة على كل منهما ان يبقى فيها الى أن تهدأ ويرضى كل منهما اذا انسحب أحد الطرفين الى الصمت فالآخر يجد نفسه فى وضع غير منصف ، ويحدث نفسه فى منولوج داخلى يضع الحلول وحده ويصبح الصلح صعبا .

احيانا يقول احد الزوجين لنفسه اثناء المشاجرة « كيف اكسب » ، أن يكسب احدهما معناه أن يخسر الآخر . قالت زوجة انها تكسب فى نزاعها مع زوجها بعدم الكسب .. اى انها تعمل على الا تخسر رفيق حياتها .. والتهديد بالهجر اثناء المشاجرة يسجن الاخر فى سجن من الخوف أو الجبن فلا يستطيع بعد ذلك التعبير عن افكاره ومشاعره ، مهم أن يسمح كل للاخر بحرية التعبير عن غضبه بدون خوف أن يفقد رفيقه .

يقال أن الغضب والاحباط يخزنهما الفرد ويعدان النفس للعنف فى المستقبل ، ومن ناحية أخرى يزيدأن من تقهقره

ويؤديان الى الامراض النفسية والبدنية · تراكم التوتر فى النفس يؤدى الى أمراض مثـل الربو والقـــرحة · وتجنب المناقشة فى موضوع الخلاف يسمم الحياة بين الزوجين ويمنع نمو العلاقة بينهما التى تنمو بنضالهما معا ·

العلاقة الصحية لا يمكن أن تنمو بين ناس يتجنبون مواجهة نقط الخلاف الرئيسية بينهم · وأحيانا يشـعر الزوجان أن زواجهما ناجح لانهما يتجنبان المشاكل والخلافات بينهما ، وهما لا يدريان أن التجاهل الظاهرى يصنع أشياء رديئة داخلهم .

فالمرأة مثلا لا تكف عن نقد الزوج بكلمات لاذعة · والرجـل لا يكف عن الزعيق فى وجه الزوجة لاهون سبب . لابد اذن من المواجهة . المصارحة وعدم تخزين التوتر . فلا يمكن أن يغلق الفرد على نفسه ثم يطلب من الاخر أن يفهمه .

مشاعر الاحباط . الغضب . القلق . الغيرة . الحزن . ليست مشاعر سيئة تماما .

انها مجرد مشاعر تعترى الفرد فىفترات من حياته، هى مثل الآم الجسد ، لابد أن نعالجها حتى تزول · وطبيعيا أن يتحمل الفرد المه ومشكلته وحده . لكن من الافضل أن يعبر عن هذا الالم او المشكلة لرفيق حياته . أن يفكر عقلان احسن من تفكير عقل واحد . وان تستمع اربعة اذان افضـــــل من اذنين ؟ والمشاعر الرديئة التى تعترى الفرد تكون مفتاحا لمعرفة الخطأ ويذهب الألم اذا عرف التعـامل مع سبب هذا الالم · اللف والدوران حول سبب الالم بدون الدخول مباشـرة فى النقـــط الاساسية للخلاف خطأ ، لان كل ما يقال لا يأتى بنتيجـــــة مرضية .

من التعقل أن يعترض الفرد على غضب الاخر لشىء تافه ويسأله عن السبب الحقيقى للغضب ؟ فاذا كان الغضـــب

والعدوانية من المشاعر الانسانية الا انهما خطران اذا لم يعالجا مباشرة ، لانهما مع الوقت يتراكمان ثم ينفجران مرة واحدة ويتحول اكثر الناس محبة الى شيطان عندما ينفجر بالغضب . واحيانا تعبر العدوانية والهجوم عن شعور الفرد بأنه لم يعد محبوبا من رفيق حياته .

فى ثورة الغضب لا يمكن أن يتمكن الزوجان من حل المشكلة، لا يمكن ان يتفقا على شيء طوال فترة سريان مادة «الادرينالين» فى دمائهم . هذه المادة التى تفرزها غدد فى الجسم اثناء الانفعالات . فى هذه الاثناء يشعر احد الطرفين أو كلاهما أنه يريد ان يضرب الاخر فوق راسه . لكن ان يضربا بعضهما هذا لا يحل المشكلة بل يزيدها سوءا . حل الخلاف اثناء الغضب لا يجدى ، فلابد اولا ان يزال الغضب . كل زوجين بالمعاشرة والتجارب معا لهما طريقة فى ازالة الغضب حتى يستطيعا حل المشكلة . ان يخرج احدهما من البيت لساعة مثلا . أو أن يخرجا معا الى مكان آخر لتغيير الجو المحيط بهما ، أو أن يصرخا لمجرد الصريخ بدون كلمات جارحة . المهم ان يزيلا الغضب ، وبعده لابد من الحديث الهادىء ، وأول قاعدة لتبادل الحديث هى أن يعبر الفرد عن نفسه تماما ويسمح للآخر ان يعبر عن نفسه . وهذا ما يسمى بالمواجهة لامكانية التوصل الى حل .

اذا تحدث كل فرد عن نفسه ومشاعره تجاه المشكلة فى مقابل صبر الآخر يمكنهما التوصل الى حل .

كل فرد يحب أن يكون مسموعا عندما يتحدث عن نفسه فى خلاف ما . يشعر أنه اكثر وضوحا عندما يسمعه الاخر . وعلى كل منهما أن يضع نفسه مكان الاخر حتى يستطيع أن يفهم مشاعره .

احيانا عندما يحدث خلاف بين زوجين لا يركز احدهما على

المشكلة الاساسية بل يعدد كل اخطاء الاخر منذ بداية معرفتهما وعلاقتهما . وتتوه المشكلة الاساسية بين تعدد الاخطاء ولا يصلا الى حل لها . او يحدث هجوم من احدهما على الاخــــر وهذا ايضا لا يحل المشكلة ، واحيانا الهجوم يتسرب الى الاهل الحماة فعلت كذا . الاخت تصرفت كذا والاخ كان كذا ... ويضطر الآخر ان يدافع عن اهله وتتشعب المشكلة واحيانا يحدث تهديد لعلاقة الزواج نفسها بأن يقول احدهما للاخــر « اذا انت لن تفعل كذا الافضل الطلاق » او يصرخ احدهمـــا انه لم يعد يحتمل والافضل الطلاق . مثل هذه التهديدات تهدم علاقة زواج كان يمكن ان تعيش .

وهى ايضا نوع من الهروب من مواجهة المشكلة . وتبقى المرارة والاحباط · أحيانا تكون المشكلة بين الزوجين محرجة فيصعب التعبير عنها ، مثل عدم التوافق فى علاقتهما الحميمة الجهل العلمى بهذه المسائل يمكن أن يعرقل التواصل بينهما . أحيانا لا يعبر الزوج عن عدم رضائه ولا يتحدث مع زوجتـــه فى هذا الامر ، بل ينتظر منها أن تفهمه بدون أن يجعلها تفهم ماذا يريد . وأحيانا تشكو الزوجة وتلوم الزوج على أشياء بعيدة تماما عن مشكلتها الاساسية وهى عدم انسجامها معه . أحيانا تكون مثل هذه المشاكل هى أساس كل المشكلات بين الزوجين.

يهدأ التوتر ويبدأ التصافى بين الزوجين عندما يفهم كل منهما أو أحدهما وجهة نظر الاخر ويعملان على ايجاد الحل الممكن لمشكلة النزاع . وحتى يكون الصلح صادقا لابد ان يتخلص الزوجان من توترهما واستيائهما وخوفهما ، ويشعران أنهما قد قالا كل شىء فلا يوجد داع لاستمرار التوتر .

المشاجرات التى تنتهى بهذه الطريقة تقوى العلاقة بيــــن الزوجين وتظهر لهما عمق مشاعرهما لبعضهما .



اعادة بناء العلاقة الزوجية

« لا يكفى يا حبيبى أن تعتذر أو أن أعتذر . المهم أن نتصافى حقيقة لنعيد بناء علاقتنا » ..

بعد أن يزول الغضب بين الزوجين ، بعد ان يقول كل منهما مشاعره ويعبر عن وجهة نظره ، يأتى الوقت لعرض المشكلة ، ليعرض كل منهما وجهة نظره ، ولا يصح أن يشعر الفرد بالتهديد لان الآخر يقول وجهة نظر مخالفة ، واحيانا تكون وجهة النظر عرضا من أحد الطرفين أن يغير الآخر طريقته فى التفكير او المعاملة ، واختيار الحل الأفضل للمشكلة لا يأتى ما لم يعبر كل من الطرفين عن نفسه ووجهة نظره · اذا كانا متفاهمين فى اشياء كثيرة متحابين سيجدان الحل يوافق كلا منهما · عندما يصلان الى اتفاق مشترك فلا توجد قرارات · اذا لم يصلا الى اتفاق فعلى القرارات ان تؤجل قليلا · التاجيل يمكن ان يذهب التوتر وربما يقول احدهما للآخر انت على صواب · الاتفاق فى الراى شىء بناء بين الزوجين · واذا كانت قيمة آراء الزوجين لا تلتقى خلال اتفاق مشترك يبقى ثلاثة بدائل . التكيف . الحل الوسط . التنازل ·

التكيف يشبه الاتفاق على الرأى فهو يساعد كل طرف على تحقيق هدفه . الحل الوسط هو منتصف الطريق بين اختيار كل من الزوجين لا احد سيحقق كل شيء أو يفقد كـل شيء . اذا لم يصلا الى اتفاق على رأى أو التكيف أو الحل الوسط فالخروج من المشكلة هو التنازل . أحد الطرفين يخسر والآخر يكسب ، والسؤال هو من منهما يقوم بالتنازل ؟ وقد تبين أن الزوجين المتفاهمين المتوافقين فى حياتهما تكون لديهما الرغبة فى التنازل معا . أو ان يجدا الحل الوسط . بل أحيانا يتنافس كلا الطرفين على التنازل ليجعل كل منهما رفيقه سعيدا . فى حالة الأخذ بقرار أحد الزوجين ربما يشعر الآخر انه الخاسر حتى فى احسن الظروف ويشعر بشعور الهزيمة ، وهذا لابد ان يتبعه حنان من الطرف الذى اخذ برأيه او قراره فى حـــل المشـكلة . ان يتقرب اليه اكثر . الكلمات الرقيقة مســتحبة والمصالحة التقليدية بين الزوجين .

فالمصالحة العاطفية تؤكد ان اى جرح يصيب علاقة الزواج لابد أن يداوى مباشرة ، ليس كافيا اختيار الحل للمشكلة لكن يحتاج الطرفان ان يهتم كل منهما بمشاعر الآخر . ولاعـادة بناء العلاقة بين الزوجين يستحسن أن يقوما ببعض النشاطات معا ، اذا كان ممكنا ، اجازة مشتركة يسافران الى مكان ما لعدة أيام اذا لم يكن هذا ممكنا فالخروج الى نزهة أو تناول الطعام فى مكان يفضلانه او عـلى الاخص يفضـــله الطرف الخاسر . هذا يساعد الخاسر على التسـامح والذى كسب على تقدير هذه المسامحة وهذا التسامح والتقدير له يجعل كلا منهما يرى الآخر بصورة جديدة كما لو انه لم يره من قبل . فهذا النشاط المشترك يعيد بناء ما كان يمكن أن يتهدم . اعادة بناء العلاقة بعد المشاجرة او مناقشة المشكلة يبين لكـل من

الزوجين أشياء لم يكن يعرفها كل عن الآخر · وهذا يجعلهما حريصين اكثر فى المستقبل ، وبعد سنين من الحياة المشتركة يستطيعان حل مشاكلهما بسهولة مدهشة اذا عرف كل منهما الطريق الى عقل وقلب الآخر · وكلما مرت السـنون بالحب والتوافق كلما خفت حدة الخلافات بينهما · أما اذا وصلت نقطة الخلاف بين الزوجين الى شيء حاد ومزمن ولا يستطيعان التوصل الى حل لابد من طلب مساعدة خارجية . ان يعيش اثنان فى بيت واحد ومعهما مشكلة · أن يشتركا فى فراش واحد وبينهما مشكلة · يتحول الحب الى كراهية · والمسـاعدة الخارجية تأتى من المقربين اليهما . وفى أوروبا وأمريكـا يمكنها الذهاب الى مكاتب الاستشارات الزوجية المنتشـرة هنـاك ·· فى هذه المكاتب يوجد المتخصصون الاجتماعيون والنفسانيون وأحيانا طبيب عام · أحيانا يتحدث كل من الزوج والزوجـة على انفـراد ، أو يواجـه كل منهمـا الآخـر امام المتخصصين الذين يعلمونهم التوصل الى الحل . المهم هو أن تحل المشكلة بين الزوجين بكل الطرق الممكنة ، وقد تبين من ابحاث مكاتب الزواج هذه أن حل المشكلة بين الزوجين واعادة بناء العلاقة بينهما لا يمكن ان يتم ما لم تكن هناك رغبة حقيقية لدى الزوجين فى استمرار حياتهما معا .



« أحيانا اشعر انك تكرهنى . فلا انزعج لانى اعرف أن الكراهية هى الوجه الآخر لحبك لى . لا انكر اننى اشعر بشعورك احيانا . ابتعد عنك قليلا ونحن فى بيت واحد . ثم احدثك عن لحظات حب قديمة . أو مواقف مضحكة جمعتنا . الذكرى الحلوة تعيـــد الحب للعلاقة » ..

«من يحبنى لا يمكن ان يجرحنى أو يخوننى أو يخيب أمالى» ·
بمثل هذا الافتراض الخاطىء يدخل الزوجان فى علاقـــة الزواج ، وهذا أهم الافتراضات الخاطئة التى تسبب المشــاكل والمنازعات الهدامة فى الزواج · بالرغم من ان كل انســان ليس معصوما من الخطأ ، ففى أول الزواج يعتقد كل من الزوجين ان رفيقه لن يخيب آماله ، لكن البشر هم البشر لا يخلون من النواقص ، ويخيب أمل أحد الزوجين فى الآخر أو يخيب املهما فى بعضهما ، ويختار الطرف المجروح طريق النقد بقسوة للطرف المذنب ويكسب نصرا أخلاقيا ، أو يبتلع الجرح وخيبة الامل ويتظاهر كأن شيئا لم يكن . حسب الطريق الذى يختـــاره المجروح تتكون لديه عاطفة جديدة ، ربما تكون عاطفة تسبب الحزن واليأس لانها شعور الكراهية ·

كثيرون يعتقدون أن الكراهية هى عكس الحب ولذلك فهم ينكرون شعور الكراهية لاعتقادهم أن فى الزواج الناجح ليس لهـــا مكان · والحقيقة أن الحب والكراهية رفيقان طبيعيان وليسا ضدين، والدخول فى علاقة الزواج بافتراض غير واقعى ان الآمال لن تخيب يجعل الزوجين معرضين للصدمة والجرح والخوف اذا تبعت الكراهية هذا الشعور بخيبة الأمل · اذا خاب الأمـل فى الشـخص الذى ننتظر منه أن يحقق الآمـــال والاحلام نشعر نحوه بالكراهية ، وعدم الاعتراف بالكراهية يجعل الفرد لا يعرف سبب ألمه · اذا لم نســـتطع قبول نقاط ضعفنا وعدم ملاءمتنا للواقع لا نستطيع تقبلها فى الذى نحب عندما نكتشفها ، لذلك تصـــيبنا خيبة الامل عندما نكتشف نواقص من نحب ــ حقيقة خيبة الآمال تسبب ألما وكراهية لكن لا يصح أن تدمرنا · كثير من الازواج والزوجات جـــربوا شعور الكراهية وانتهوا الى نتيجة أن الكراهية دمرت الحب الذى جمعهم يوما · لكن دخول الكـــراهية فى علاقة الحب يمكن ان تكون عاملا هاما لنمو الفرد وتزيد من ادراكه للعلاقة فاذا أراد المتزوجون والمتزوجات الحصول على علاقة صادقة عليهم قبول شعور الكراهية تجاه الذى يحبونه ·

كل منا لديه طبيعتان ، واحدة تحب واخرى تكره ، اذا لم نحصل على توازن صحى بين الطبيعتين ستكون علاقاتنا اما كئيبة جدا أو سعيدة جدا ، أو يائسة بعدم الثقة والشك ، وحتى يصل الزوجان الى علاقة حية وصـــــحية لابد ان تكون المقدرة على الحب والكراهية معروفة بينهما .

المشكلة هى التعامل مع شـــعور الكراهيــة بدون تحطيم العلاقة كثيرون ينزعجون من شعور الكراهية . لكنهـــا فى الحقيقة هى الوجه الآخر لعملة الحب ، فالغضب الجـــامح

تجاه المحبوب ربما يظهر مقدار الحب له . ليتذكر المتزوجون ان افعالهم وتصرفاتهم هى التى تؤذى وان خيالاتهم لا تؤذى ، فاذا ضحك الزوجان على تخيل انتقام احدهما من الآخر يتخففان من شعور الكراهية وخيبة الامل .

نفترض خطأ اذا اعتقدنا ان الذين نحبهم لديهم نفس المصادر التى استقينا منها معلوماتنا فى الحياة والحقيقة ان كل فرد يدرك العالم ويحلل الحوادث بطريقة منفردة ، فيمكن ان يمر اثنان بحدث واحد لكن كل منهما يفهمه بطريقة مختلفة ، ربما تكون وجهات النظر متقاربة لكنها نادرا ما تكون متشابهة من المهم ان يفهم كل من الزوجين وجهة نظر الآخر حتى يستطيع التنبأ كيف سيتصرف فى الظروف المختلفة . ومع ذلك توجد حقيقة أن عدم التنبؤ بتصرف الآخر يضيف حيوية فى الزواج ، واذا لم يحتمل احد الزوجين او كلاهما تصرفات الآخر المفاجئة سيعانى دائما من غموض فى العلاقة ، وربما يشك فى تصرفاته .

مثلا اذا اراد زوج ان يفاجيء زوجته بهدية يكون رد فعل الزوجة بالشك والبرود اذا كانت تعلمت من معلوماتها فى الحياة ان الرجل يحضر لزوجته هدية بدون مناسبة اذا كان يشعر بالذنب لخيانة ارتكبها ، ربما يكون الزوج بريئا وتبعا لمعلوماته فالهدية المفاجئة تسعد الزوجة . وتهتز صورة الشخص عن نفسه اذا كان كل من الزوجين له عقلية مختلفة ومصادر معلومات مختلفة تماما عن الآخر . مثلا الزوجة التى تتحدث مع زوجها عن رأيها فى السياسة ويكون رأيه أن الزوجة للمطبخ والبيت ربما يجد حديثها رجالى أو يكون رد فعله وقحا .

اعتقاد الزوجين انهما لابد أن يقضيا معظم وقتهما معا .

افتراض خاطىء يقود الى المشاجرات المحطمة ، وكما شرحنا من قبل ان تلاصق الزوجين اكثر من اللازم يسبب الضجر والنشاطات القليلة الشخصية والاجتماعية هذه الاشياء تقضى على نمو شخصية الزوجين ، وتقضى على الاثارة فى الحياة عندما نفهم أهمية وجود مسافة بين الأفراد بعضهم بعضا حتى المقربين جدا ، يمكن ان تنمو حياة رائعة بين الزوجين اذا نجحا فى تقدير هذه المسافة بينهما .

ربما نندهش اذا عرفنا ان تمضية وقت الفراغ فى مجال الزواج يسبب مشاكل عديدة .. احيانا لا ترتاح الزوجة مع مجتمع الزوج او العكس خصوصا اذا كانت نوع الثقافة مختلفة بين الزوجة ومجتمع زوجها أو بين الزوج ومجتمع زوجته ، والمشاكل تحدث اذا اصر كل منهما ان يصحب الآخر الى مجتمعه . يرتاح كل من الزوجين اذا ترك كل منهما الآخر يختار نشاطه او هوايته حسب احتياجات شخصيته واهتمامه .. لا داعى مثلا ان تشعر الزوجة انها « أرملة كرة القدم » . فعادة يحب الرجال مباريات كرة القدم ويلتصقون أمام التليفزيون لمشاهدتها بالساعات وكثيرات من الزوجات يعتقدن انهن اذا اصبحن مجنونات لكرة القدم يكن جزءا من حياة أزواجهن . اذا كانت الزوجة تحب اللعبة حقيقة فهى تجد متعة فى مشاركة زوجها هذا الوقت فى المشاهدة ، لكن اذا كانت لا تحبها لماذا لا تتركه يستمتع بوقته وحده أو مع اصدقاء وتفعل هى شيئا آخر يهمها ؟

المشاكل فى تمضية وقت الفراغ عموما تنشأ من اعتقاد كل من الزوجين بنظرية . « وقتى هو وقتك » يعنى أن يلزم كل منهما الآخر بقضاء وقت فراغه معه وحسب رغبته ، حقيقة اذا استطاعا ان يوفقا وقت فراغهما معا وأن تكون لهما نفس

الهوايات والنشاطات فهما يستمتعان معا بهذا الوقت سواء فى البيت أو خارجه ٠

احيانا المشاجرات الزوجية لا تحدث من تعارض الاحتياجات ان يحتاج احدهما ويريد شيئا والآخر يريد شيئا آخـــر لكنها تحدث من نزاعات داخل الفرد نفسه ، عندما يوجد داخله احتياجان مضادان يريدهما ٠ مثلا زوجـة تريد ان تكـون معتمدة على نفسها ، وفى نفس الوقت تريد زوجهـا أن يعتنى بها ، فهى لذلك أحيانا تكون عدوانية وأحيانا مستسلمة ، اذا فهم الزوج حاجة زوجته فى كل الاحيان ويوفيها لها ربما يجـد فى تقلبها هذا اثارة تعجبه ، لكنها ربما تجد صعوبة فى تقبل هذا التناقض داخلها ، صراعها الداخلى تظهره فى صورة من الدفاع عن نفسـها وتسبب مشاجرة ، اذا من أحد الزوجين بمشكلة تضاد احتياجاته الداخلية عليه أن يشرح مشاعره للآخر ليفهمه ٠

فى كتاب «العاب يلعبها الناس» يتحدث المؤلف عن التغيرات الداخلية فى مزاج الفرد ويرى ان الالعاب التى يلعبها الناس مع بعضهم ضرورية ومحبوبة طوال ماهى ليست محطمة ؟ لانها تسمح للناس بتلقى ردود فعل الآخرين ٠ والالعـاب الزوجية المحطمة كثيرة ٠

مثلا لعبة « انت السبب » اذا تزوجت امرأة مسيطرة من رجل هادىء فمناقشاتها المستمرة ومطالبهـا المتزايدة عامل طرد لزوجها من البيت ويقضى معظم وقته فى مكتبه أو عملـه ولا يصحب زوجته الى الخارج ولا يتواجد فى البيت حتى تستطيع ان تدعو اصدقاء ٠

وتشكو الزوجة من غياب الحياة الاجتماعية وتقول للزوج :

« أنت السبب فى عدم وجود حياة اجتماعية لنا » . ويــرد الزوج : « أنت السبب فى عدم وجودى فى البيت » . اذا تحسنت علاقة هذه الزوجة بزوجها فهو يجـد وقتا ليمضـيه فى البيت ويدعو ناسا ويلبى دعوات . لكن الزوجة تشعر بخوف وارهاق من المجتمعات ، والزوج يجد أنه يضيع وقتا كثيرا فى مجاملات اجتماعية . الحقيقة ان هذه الزوجة اختـارت هـذا الزوج الهادىء البعيد عن المجتمع لانها لا تميل الى هذه الضـجة الاجتماعية ، وأيضا الزوج اختار هـذه الزوجة التى تدفعه خارج البيت ليستطيع التفرغ لعمله الذى هو فى المقـام الاول بالنسبة له لكن كل منهما يلعب لعبة على رفيقه .

أيضا تجنب النزاع لعبة تبرر مشكلة داخلية فى الفرد فهو يفضل تجنب مواجهة نقائص رفيقه حتى لا يواجهها فى نفسه .

الزوجان المتوافقان يرفضان العاب التحطيم ، فهما يستطيعان تقبل أنفسـهما بدون أوهام . يعرفان قوتهما وضـعفهما ويستطيعان التعامل مع مشاكلهما بطرق بناءة . واذا استطاعا حل المشكلة بالوصول الى اصولها الداخلية فى نفسية كل منهما يستطيعان تقوية علاقتهما .

معظم المشاكل تحل بطرق بناءة وتسـتمر العـلاقة بين الزوجين ، وأحيانا يصعب حل المشاكل فهل يستمر الزوجان فى زواج تعس ؟

الوصول الى نقطة النهاية

« الزواج يحتاج الى اثنين متراضيين لاستمراره ».

الازواج والزوجات الذين يرغبون فى حياة راضية ، لابد أن يعرفوا كيف يتعاملون مع مشاكلهم ، فالمشاكل والمنازعات الزوجية لا يمكن تجنبها ، والاحباط يتواجد فى كل علاقة حب · الطريقة التى يعالج بها الزوجان المشكلة ربما تكون اهم شىء حيوى فى زواجهما · اذا عالجا المشكلة بمواجهة بعضهما بطريقة صريحة مباشرة يمكنهما الوصول الى حل · اذا استخدما طرقا ملتوية ماكرة ، لن يستطيعا تعريف المشكلة بينهما وبالتالى لا يمكنهما حلها وهذه طريقة محطمة للعلاقة ·

لقد تحدثنا من قبل عن نظرية وجود ثلاثة وجوه للشخصية ونعود اليها مرة اخرى لنعرف كيف نحل المشكلة بطرق بناءة · الثلاثة وجوه الشخصية هى · شخصية الطفل الذى يشعر بالنقص ويقول دائما « أنت على ما يرام وانا لست على

ما يرام » · وشخصية الوالدين اللذان يشعران بانهما القاضى والناقد ويعتقدان دائما « انا على ما يرام وانت لست علـــى ما يرام » · وشخصية الناضج الواقعى الذى يشعر دائما : « انا على ما يرام وانت على ما يرام »

اذا ادرك الزوجان وجود الثلاثة وجـــوه فى شخصيتهما يمكنهما التفاهم والنقاش فى المشكلة عـلى هـذا الاساس · سيجد الزوجان ان شخصية الطفل وشخصية الوالدين همـا اللتان تظهران فى النزاع ، ولا يمكن ان تحل المشـكل بينهما الا بوجـــود شخصية الناضج لكليهما · يدرك الزوجان فى داخلهما الحاح شخصية الطفل والوالدين وحاجتهما للظهور، بهـــذا الادراك النفسى يمكن للزوجين اكتشاف الألعاب التى تلعبها شـخصية الطفل وشخصية الوالدين اثنـاء النزاع ، ويمكنهما السيطرة عليهما فيشعر كل من الزوجين بحرية ان يكون نفسه ويتعامل مع الآخر بشخصيته وليس بأمثلة مـن تصرف الوالدين بالسيطرة ، او تعنت وعناد الطفولة ، ففى العلاقة الزوجية المتوافقة يسعى كل من الزوجين الى شخصية الناضج داخله لتدير النزاع وتحل المشكلة ·

لابد من الاشارة الى ان المناقشات والتعامل بين الزوجين حتى بشخصية الناضج للناضج لا تضمن دائما زواجا ناجحا، فالمناقشات لا تحل كل النزاعات الزوجية حلا يرضاه الطرفان اذا كانت المجالات التى لا يوافق عليها الزوجان اكثر مـن المجالات التى يوافقان عليها ، او اذا اصبح احدهما غير مهم للآخر او تقل اهمية الاثنين لبعضهما ، ربما يكون الطلاق هو القرار المنطقى ·

وبالرغم من الم عملية الطلاق الا ان الالم فى استمرار زواج فاشل يكون اكبر واعمق · تقال النكات والحكايات عن السنة

السابعة فى الزواج ٠ السنة الفاصلة ٠ ويسمونها « هرشة السنوات السبع » ٠ اما أن يستمر بعدها الزواج أو ينتهى ٠
لكن كثيرا من الزيجات تفشل من السنة الاولى وكثيرا من الزيجات يعرف الطرفان عدم صلاحيتهما معا من السنة الاولى ومع ذلك لا يتم انفصالهما الا بعد سنوات ٠ أحيانا يستمر الزواج برغبة فى اصلاحه ٠ أو الخوف من الوحدة ٠ أو لظروف مادية ٠ عدم اشتغال الزوجة أو أزمة المساكن ٠
ومهما عدد كل من الزوج والزوجة مساوىء الآخر فالحقيقة أن الاثنين لا يصلحان معا ٠ لا يتفقان معا من أول الأمر ٠ ولم يدرسا بعضهما بما فيه الكفاية ٠ أو يكون ارتباطهما نتيجة لحب جارف ٠ جاذبية جنسية سريعا ما تنطفىء ٠

تنتهى العلاقة الزوجية بالطلاق عندما تفشل أوهام الزوجين فى جعلهما سعداء ٠ ويكون الحزن على موت العلاقة وغالبا يصل المطلق ــ المطلقة ــ الى ذروة الحزن بعد حوالى ستة اشهر من حدوث الطلاق ، ثم يبدأ يشعر انه مازال يعيش عندما يبدأ الجرح يلتئم ٠ وفترة الحداد هذه مهمة اذا أراد المطلقون أن يعيشوا مرة اخرى معتمدين على انفسهم ٠ وتقل فترة الحداد اذا كانوا قد شعروا بموت العلاقة قبل الطلاق ٠ تنتهى فترة الحداد عندما يشفى المطلق ــ المطلقة ــ من عقدة الهجر والمرارة ويبدأ بالترحيب والاهتمام بالآخرين ، ويكف عن رؤيتهم فى قالب واحد ٠ المطلق يظل فترة من الزمن يرى كل النساء متشابهات ومزعجات ، والمطلقة ترى كل الرجال متظاهرين خائنين ٠ ويشفى المطلق ــ المطلقة ــ من فترة الحداد ولوم النفس عندما يدرك أن الطلاق كان الحل الوحيد لزواج فاشل ، وليس عقابا على هذا الفشل ، وانه يوجد كثيرون فى العالم لديهم الشجاعة لينهوا علاقة زواج يائس ٠

اسباب الطلاق كثيرة . اهمها عدم التوافق . القســـوة . الخيانة والمسائل المالية ، وهذه الاخيرة اصبحت واضحة فى المجتمعات الآن لقد اصبح الناس ضحايا للحضارة الحديثة التى تشجعهم على احلام الاقتناء · فالحضارة الصناعية كل يوم تخرج اشياء تشعل الاحلام ، ولابد ان الاعلانات التى يراها الزوجان امامهما على الشاشة الصغيرة تسبب المشاكل بينهما اذا كانا ليســا ناضــجين بما فيه الكفاية ليعــرفا ان ما لديهما هو فى حدود امكانياتهما وتحدث خيبة الامل اذا لم تتحقق احلام الاقتناء ، وان حياتهما ليست عظيمة مثل هؤلاء الذين يقتنون هذه الاشياء ·

فى الامكان تجنب الطــلاق · اذا عرف كــل مــن الزوجين التغيرات التى حدثت للآخر · اذا عرف كل منهما وســـيلة التعامل مع الآخر · اذا قدر كل منهما مشاكل رفيقه النفسية أو العملية · اذا فهم كل منهما الطريق الى الآخر · فى الامكان اصلاح الزواج أو اعادة بنائه اذا كان برغبة الطرفين ، يمكن الاستمرار فى الزواج · اما اذا كانت رغبة احدهما فقــط فى الاصلاح والاستمرار يصعب الزواج أو يكون فى ظــــل آلام جديدة · ان يشعر احدهما انه مهمل من الآخر · أو غيـــر مرغوب فيه · الزواج يحتاج لاثنين متراضيين لاستمراره ·

الوصول الى نقطة النهاية فى الزواج يضع حدا للقلق والالم وربما للامراض غير المفهومة · ويبين للزوجين الاخطاء التى وقعا فيها · وربما تكون اول هــــذه الاخطــاء اختيارهما · وانهما لا يصلحان معا · ويبين لهما نوع الفرد الذى يمكن أن يرتبط به كل منهما ، ويتجنب الوقوع فى الخطأ مرة اخرى عندما يفكر فى الزواج الثانى ·

بداية جديدة وزواج ثان

« بناء زواج ثان يكون عادة تعويضا عن الم سابق لذلك فكثير من الزيجات الثانية تكون موفقة راكزة بشعور تجنب طلاق ثان » ..

تجارب الزواج التعس لم تمنع النـاس من الزواج مرة اخرى ، وهذا يدل على سعيهم الى علاقة جديدة تعيد اليهم شخصياتهم المفقودة واحترام ذواتهم بعد فشلهم فى الزواج الاول وتدل الدراسات ان المطلقين والمطلقات يبحثون عن عـلاقات طويلة مستديمة بالزواج ، فالعلاقات القصيرة بعد الطـلاق تزيد من شعورهم بالوحدة والاكتئاب . وكثيرون من الذيـن يتزوجون للمرة الثانية يكونون مطلقين من مطلقات ، ربما لأن المطلق يجد تفاهما اكثر من مطلقة لانهما قد مرا بتجربة زواج تعسـة ، ويستطيع الاثنان تلاف الاخطاء فى زواجهما الاول ٠ واثبتت هذه الدراسات ان الزواج الثانى للمطلقين والمطلقات يكون التوافق بينهم أكثر سهولة والحياة بينهم اكثر راحة اذا كانوا قد تخلصوا من عقدة الزواج الاول ، وعملوا جهدهم على بداية حياة جديدة ٠

فتجربة الزواج السابقة قد عرفت كلا منهما بمواضع الخطأ . ووحدة كل منهما عرفتهما قيمة الرفقة والمشاركة .. بعد ضياع سنين طويلة من عمر الفرد تبدو الحياة قصيرة وبعد مسئوليات كثيرة يبدو وقت الفراغ ثمينا ؛ لذلك لا يرحب المطلقون والمطلقات الطبيعيون بضياع الوقت فى الاحاديث التى لا تجدى أو المغامرات العاطفية . يريدون التحرك بسرعة فى علاقة لها معنى حتى اذا كانوا يترددون فى دخول التجربة الثانية .

لكن أحيانا توجد معوقات . بعض المطلقين والمطلقات يعتقدون أنهم قد فقدوا مهاراتهم الاجتماعية أو يخافون التواجد فى المجتمعات والمجازفة بمعرفة جديدة . ويعتقد الرجل أنه لم يعد يستطيع ان يخاطب ود امراة . لكن أن يتعرف شاب على فتاة وهو فى العشرينيات من عمره غير ان يتعرف على إمراة وهو فى الاربعينيات أو الخمسينيات . فتجربة السنين لابد من الاستفادة بها ؛ فالمعرفة والتجربة تجعل الفرد اكثر حزما. اكثر وضوحا اكثر صدقا فى مشاعره وكذلك يكون اكثر تأثرا وفهما فى معاملاته مع الاخرين .

ومن المعوقات ايضا انعدام الثقة فى الجنس الآخر . كلما كانت تجربة الزواج قاسية كلما زاد عدم الثقة . ان يحب الفرد ويكون محبوبا احسن شفاء لجرح التجربة السابقة لكن انعدام الثقة يعوق الحب ، ويفقد الفرد الثقة فى نفسه أيضا وشعوره واى فرد يهتم به . بفكرة أنه قد بنى حياته على العاطفة والثقة من قبل ووجد أنه قد بناها على رمال .

واحيانا يكون المطلق أو المطلقة لا يصلحان لحياة الزواج فيكون الزواج الثانى كارثة سرعان مايقع طلاق ثان أسرع من الاول ..

لان الحياة تصبح قصيرة ففرصة نجاح الزواج الثانى تكون الاخيرة ، فهو يحتاج الى استعداد اكبر . والتمهل فى اختيار رفيق حياة افضل . وبناء زواج ثان يكون عادة تعويضا عن الم سابق لذلك فكثير من الزيجات الثانية تكون موفقة راكزة بشعور تجنب طلاق ثان وفى الغالبية يكون زواجا ناجحا .. والحكمة من التجربة السابقة تجعل الثانية اكثر سهولة ويكون كل من الزوجين متغيرا فى المعاملة اكثر اعتمادا على نفسه وتقل شهوة السيطرة .



الحصول على نمو شخصى ورابطة زوجية قوية سعيدة ، ربما تكون افكارا خيالية يصعب الحصول عليها مثل الحب المثالى والجمال والحقيقة . لكن المحاولة المخلصة تقود الـى زواج ناجح ، وهو مثل مغامرة يشترك فيها اثنان يعتقدان ان الحرية الفردية ونمو الشخصية ممكنان خلال الزواج ، ويعتقدان ان بامكان الزواج ان ينمو كوجود ثالث معهما ينسج خيوط الرضا بينهما ، وهما فى المقابل يقويان هذا الــــزواج بقـــــوتهما وشجاعتهما .

الزواج الناجح يتطلب الثقة فى النفس والثقة فى رفيـــق الزواج واستطاعة كل منهما التوافق مع الاخر ، وقبول نقـــط الضعف فى نفسه وفى رفيق حياته ، ويتطلب الليونة فى المعاملة والروح المرحة . سعيد الحظ هو الفرد الذى يعرف نفسه اولا ويحبها ثم يجد آخر متساويا معه تقريبا فى هذا الشعور . هذان الاثنان لا يدخلان علاقة الزواج بسبب الخوف من الوحـــدة او الياس لكن لان كلا منهما يزيد من سعادة الاخر فى الحياة .

مثل هؤلاء الناس يختارون الزواج بحرية وبروح بناءة ، دائما يعملون اعتبار للاخر ويهتمون به ، دائما متفتحون لافكار جديدة ، ومستعدون لتجربتها ، وايضا لا يجرون انفســـهم فى تجارب تحط من قيمتهم او تؤذى رفاقهم فى الزواج .

الزواج الناجح تمازج بين ضبط النفس والليونة . بين قيم واضحة وروح مغامرة وقبول تضحية شخصية لمصلحة الاخر ومصلحة الزواج .

الزواج الناجح هو باختصار علاقة بين اثنين ناضـــجين منضبطين ، كل منهما يكافح لتحقيق ذاته ، وكل منهما يحرص على الا يؤذى الآخر . او المجتمع ...

فهـــــــرس

للمؤلفة

- يوم بعد يوم — رواية ١٩٦٩
- حكايات عن الحب — دراسة ١٩٧١
- عندما يقترب الحب — قصص قصيرة ١٩٧٥
- لا تسرق الاحلام — رواية ١٩٧٨
- هذا النوع من النساء — قصص قصيرة جدا ١٩٨٢
- انقذني من أحلامى — قصص قصيرة ١٩٨٣

طبع بمطابع روز اليوسف